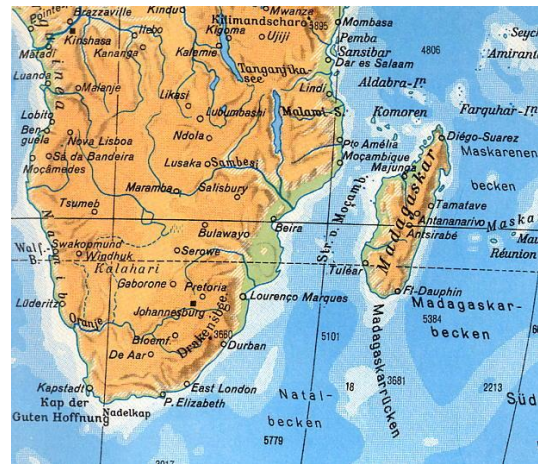


MADAGASKAR

28.August bis 8.September 2014



mein Bericht zum 4Deserts-Race in Madagaskar

250 km in 6 Etappen in Selbstversorgung durch die nördlichen Savannengebiete Madagaskars: Feuchte Hitze, kaum Schatten, viel Sand, Flussdurchquerungen, endlose staubige Wege, schwer begehbbare Küstenabschnitte und Buschgebiete; spektakuläre Landschaften und einmalige Erlebnisse, Kampf und Leiden, Freude und Stolz alles wirt durchmischt...

... und zuletzt **Platz 5** von 231 Startern und 189 Finishern!

Peter Osterwalder, September 2014

Sometimes we're tested.
Not to show our
weaknesses, but to
discover our strengths.
—unknown

Pre Race

Doch, ich sollte mich anmelden!

Es tönt anspruchsvoll, spannend, machbar, exotisch, einmalig, verrückt, verwegen, faszinierend! Die 4Deserts-Gruppe plant für den Spätsommer 2014 als Roving Race (neben den alljährlichen vier Standard-Wüstenläufen) ein Selbstversorgungsrennen in **Madagaskar**, vom Konzept her gleich wie die Anlässe, die ich schon - mehr oder weniger - erfolgreich absolviert habe: Marathon des Sables Marokko 2004, Atacama Crossing Chile 2009, Gobi March China 2010. 250 Kilometer in 6 Etappen sind vorgesehen, vom Veranstalter erhält man nur Wasser, die Strecke ist markiert, im Ziel stehen 8er-Zelte, ansonsten ist man materiell und betreffend Ernährung und Versorgung völlig auf sich selbst gestellt.

Das klingt ja wieder einmal nach erholsamen Ferien! bedarf einer langfristigen Vorbereitung! wird sicher kein Spaziergang! und wie soll ich so ein Event in meinem Alltag unterbringen?... wozu den das schon wieder?!... bin ich wirklich bereit für so ein Wahn-/Schwach-/Unsinn?

Doch, ich sollte mich anmelden!

Stage 1: Three Bays by the Indian Ocean, 37 km



die Schweizer Delegation

racingtheplanet.
Madagascar 2014

von links nach rechts

**Max Hintermann
Patrick Hilty
Roland Breitenmoser
Peter Osterwalder
Stefan Holliger**

Trotz sicher 10 kg Last am Rücken läuft es sich ganz anständig auf den ersten Metern. Ein staubiger Weg führt weg von der Küste zum Leuchtturm ganz im Norden. Vorneweg sind etliche Läufer enteilt, ich bleibe meinem gemächlichen Rhythmus treu und will nicht forcieren: noch bleiben ja 249 km Zeit zu grossen Taten! Nervös bin ich trotzdem, so ein Lauf ist schlicht unplanbar und die Vorbereitungen immer nur Stückwerk, man kann *nie* sagen, man sei wirklich *Äady* für so ein Unternehmen!

Schon leiten mich die im warmen Wind flatternden Fähnchen runter ans Meer, die folgenden Streckenabschnitte verlaufen direkt an der Wasserlinie.



Vorne an der Küste kann ich noch die Spitzengruppe mit 3-4 Läufern erkennen. Sie haben tiefe Spuren im nassen weichen Sand hinterlassen. Auch ich werde diesen Weg gehen müssen, ebenso die Passagen, die *im* Wasser erfolgen, da die dichte Vegetation an Land keine alternative Route zulässt. Nasse Füße, schon bald 30°C, kaum Schatten, praller Rucksack, noch kaum Distanz der Startetappe zurückgelegt, ein anspruchsvoller Auftakt!

Schon im Anflug auf die Insel beim Blick aus dem revisionsfähigen Flugzeug der Air Madagaskar wurde mir etwas bang: Anstelle der erwarteten dicht bewaldeter Urwald-Hänge durchzogen von Flüssen und Seen erkenne ich fast nur baumlose Steppengebiete, die rote Erde wirkt verbrannt, die Vegetation ist sogar im Frühjahr nach der Regenzeit verdorrt.



Madagaskar ist nach Indonesien der zweitgrößte Inselstaat der Welt und weist immerhin 22 Millionen Einwohner auf. Die Republik liegt vor der Ostküste Mosambiks im Indischen Ozean.

Als ehemalige französische Kolonie weist es die typischen Wirtschaftscharakteristika eines Entwicklungslandes auf.

Die größte Landfläche des Staates Madagaskar wird durch die gleichnamige viertgrößte Insel der Welt eingenommen, die bisweilen der *Ächte Kontinent* genannt wird, weil durch eine lange isolierte Entwicklung eine sehr eigenständige Natur entstanden ist.

aus den Course Notes:

2 km of dusty, sandy road, 6 km along the beach before going back onto sandy road to Check-Point at the 800 year old Baobab.

Lauren aus den USA und Seana aus Südkorea, unsere beiden Zeltmitbewohnerinnen, vor dem 800jährigen Baobab: die beiden werden diese Etappe mit Müh und in Not knapp vor Zielschluss erreichen, ebenso wird die zweite Etappe für die beiden zusätzlich ein Rennen gegen die Uhr werden.

Lauren gibt daraufhin auf, Seana kämpft sich aber mit bemerkenswerter Tapferkeit und unermüdlichem Willen bis ins Ziel.



Ein erstes Mal wird meine Startnummer 158 registriert, wohlwollendes Nicken und aufmunternde Sprüche von der Crew, hastig 5 dl Wasser in den durstigen Rachen kippen, weiter geht's! Nun folgt ein etwas einfacherer Abschnitt mit staubigen 4x4-Pisten über ausgetrocknete Ebenen, durch lichte Vegetation und steppenartige schattenlose Gebiete. Heisser Wind - vom Land her kommend - hat die kühlende Meeresbrise abgelöst; das Rennen wird uns nicht leicht gemacht!

Die erste Etappe ist immer eine mühsame: man muss sich mit den ungewohnten Gegebenheiten anfreunden, den Rhythmus finden, Vertrauen in die eigene Leistung gründen und den schweren Rucksack effizient über die Kilometer bringen. Geduldig absolviere ich die Kilometer, sonderlich Spass macht es allerdings (noch?) nicht...



Check-Point 2 naht, ein erstes Mal werde ich vom Fotografen portraitiert, Samantha motiviert mich mit ihrer nüchtern-liebvollen britischen Art (ich bin auf Platz 8, habe ein paar Schnellstarter überholen können).

Die Vegetation ist noch recht karg, hier auf der südlichen Hemisphäre ist es Anfang Frühling. Der kleine Baobab zeigt erst weiße Blüten, aber noch keine Blätter.

Die verbleibenden 15 Kilometer der ersten Etappe sind gar nicht so *easy*, wie es im Road-Book heisst: Zwar alles flach und mehrheitlich geradeaus, aber stellenweise in weichem Sand und pudrigem rotem Staub, kräftezehrend und etwas zermürend, da oft zügiges Gehen effizienter und fast gleich schnell ist wie Rennen.

Ein Engländer überholt mich, auch er hat wenig Sinn für die Schönheiten der Natur, will nur möglichst rasch ins Ziel (=Schatten) und den schweren Rucksack ins Zelt werfen. Erste Palmen und fernes Meeresrauschen nähren unsere Hoffnung auf ein baldiges Ende dieser unerwarteten Strapazen. So kann ich noch etwas Energie mobilisieren und gerade noch unter 4 Stunden ins Ziel einlaufen. Gut gemacht, ich bin zufrieden, habe mit vernünftigem Aufwand ein gutes Resultat erreicht, Einstieg gelungen ohne Unfall, Verletzung, Beschwerden oder gravierende Probleme mit Hitze, Sonne und Dehydrierung.



Nach wenigen Minuten im Schatten des Zielzeltes und ein paar Schlucken lauwarmer Wassers werfe ich meinen Rucksack ins Zelt Nr. 7 (Ābilyaŋ) und gehe direkt runter ans Meer, um einen erfrischenden, herrlich abkühlenden Schwumm in den wogenden Wellen des Indischen Ozean zu genießen.



Ein Teil meiner Ausrüstung: Esswaren und Kleider für eine ganze Woche. Rückblickend habe ich viel zu viel mitgenommen:

- *Zu viele Kleider*, es war immer heiss, auch nachtsé
- *Zu viele Kalorien*, in dieser feuchten Hitze hat man kaum Hunger und kann wenig verdrückené
- *Zu viele Elektrolytbrausetabletten*, man kann dieses Zeug nach 2-3 Tagen kaum mehr ausstehené



Inzwischen sind fast zwei Stunden vergangen und erst etwa 100 Teilnehmer eingetroffen. Somit sind mehr als die Hälfte der 213 Gestarteten noch immer in der prallen Sonne und sengenden Hitze unterwegs! Ich lege mich für ein paar Minuten ins stickig heiße Zelt, inspiziere meine Füße (wie erwartet die ersten Blasen unter den Nägeln, sonst aber unbeschadet über die Strecke gekommen), dehne die gespannten Sehnen und lockere die etwas ziehenden Hüften. Zum Glück habe ich keinen Sonnenbrand bekommen, die Crème mit dem hohen Schutzfaktor scheint zu genügen, auch ein Sonnenstich ist mir erspart geblieben, Stürze und Verletzungen ebenso.



Platz 8, tiptop. Nach vier Ovosport und einem Regenerationsgetränk sitze ich am Meer und löffle meine heisse, wunderbar salzige Flädli-suppe aus der halbierten PET-Fasche.

Die Ferien haben definitiv begonnen, von mir aus kann es so weitergehen!

Inzwischen sind alle meine Schweizer Kollegen eingetroffen; gezeichnet von Hitze und Strapazen, aber glücklich und zuversichtlich.

Die beiden Mitbewohnerinnen Lauren und Seana vom Zelt 7 treffen jedoch erst im Dunkeln knapp vor Zielschluss ein (heute 10½ Std. Laufzeit), beide blass und entkräftet. Während ich schon im Schlafsack verschwinde, sind die beiden noch emsig am retablieren und debriefen.

Die geplante Abendmahlzeit (Tofu-Gemüse mit Kichererbsen) schmeckt so widerlich, dass ich diese nach zwei Löffeln wegschmeisse. Trotzdem fühle ich mich satt und gut regeneriert für die folgenden Etappen. Alleine geniesse ich noch nach dem Eindunkeln ein paar stille Momente an der Brandung, staune einmal mehr über den gigantischen Sternenhimmel, spüre den Wind und fühle den Sand, bin ganz bei mir. Irgendwie hatte ich ganz andere Vorstellungen von dieser Insel, hätte Urwald, Lianen, Affen und Dschungel erwartet. Nun sind es eher mit der Savanne vergleichbare Eindrücken, diese aber umso intensiver.

Stage 2: Path of the Baobabs, 47 km

Durch Wind und mangelnde Disziplin verschuldet ist in unserem Zelt alles ziemlich sandig gewordené Die Nacht war heiss und Mückensprays im Einsatz, Patricks Isomatte hat ein Leck, ich habe wirres Zeug geträumt (Nebenwirkung der Malaria-prophylaxe mit Mephaquin?), zu siebt ist es recht eng in dieser Unterkunft, alle sind schon etwas aufgekratzt und gestresst. Denn zufällig erfahren wir, dass der Start zur heutigen Etappe um eine Stunde auf 07:00 Uhr vorverschoben wurde, da gestern viele nur knapp in der Limite ins Ziel kamen und heute eine schwierige Etappe bevorsteht. Riitta gibt per Megaphon ein paar Informationen durch: Zuerst gehe es dem Strand entlang, dann über scharfe Küstenfelsen, durch Dörfer zum Baobab-Wald, entlang Reisfeldern. Einige Flüsse seien zu durchqueren, Zeitlimite 11½ Stunden, Æhave a great day and a wonderfull run!ñ

Die kann gut reden, fährt ja mit dem Jeep ins Ziel und muss nicht den Rucksack, der zu meinem Ärger kein Gramm leichter wirkt als gestern, herumschleppené

Mit Mühe würge ich mein Frühstücksmüesli herunter, die gesüsste Flockenmischung mit Milchpulver ist ein reiner Kalorien-Pflichtkonsum, Hunger habe ich keinen. Tapfer ziehe ich die schon stinkigen und immer noch feuchten Kleider von gestern erneut an, schüttele den Sand (und evt. Skorpione!) aus Socken und Schuhen, befestige die Gamaschen, zurre die Rucksackbündel enger. Mit dem Start-Countdown stürmen vorab Ryan aus Südafrika, Wataru aus Japan, Andrew aus England und Ralph aus den USA los, dahinter ein Grüppchen anderer Nationen, zu denen ich mich geselle:



Nasse Füße schon nach den ersten Metern - und dann bis ins Ziel. Hier kommt man nicht trocken durch, und die Klippen vorne sind äusserst gefährlich, nur ganz vorsichtig und geduldig überklettern wir diese 1-2 km lange Strecke, bevor die Markierungen in dichtes dorniges Buschland führen. *Difficult* sind diese ersten 10 km gemäss Streckenbeschreibung, eine ziemliche Untertreibungé

Ryan Sandes ist der Superstar der Veranstaltung: der 32jährige Vorzeigethlet aus Südafrika wird vom Organisator in jeder Hinsicht unterstützt und protegirt. Als erster und bisher einziger Mann konnte er alle 4Deserts-Läufe gewinnen. Der good-looking Single und Profi-Läufer verkörpert Athletik, Erfolg und Coolness, lässt sich bestens vermarkten (SALOMON; RED BULL), nutzt diese Bühne perfekt zur Selbstdarstellung. Allerdings ist er wirklich saumässig schnell, gewinnt wo immer er an den Start geht, hält viele Streckenrekorde und ist hier klar der Topfavorit. Um nichts anbrennen zu lassen, ist er eine Woche *früher* angereist und hat die Strecken schon einmal trainingshalber gelaufen, ist also bestens adaptiert und kennt die Tücken und Probleme bereits. Sein Rucksack ist verdächtig klein, wenn ich mit meinem Bagage vergleiche, aber vielleicht packt er einfach effizienteré

Wataru Iino überraschte bereits gestern durch seinen 2. Platz nur 5 Minuten hinter dem Crack. Der quirlige 34jährige Japaner ist Ingenieur und hat bei Siemens in Stuttgart gearbeitet, spricht also ein charmantes schwäbisch-japanisches Deutsch und ist der Sonnenschein des Anlasses: Immer gut gelaunt, stets fröhlich und unver-

krampft, zufrieden mit seinen Leistungen, ehrgeizig aber nicht verbissen, ein echtes sportliches Vorbild. Ein Kamerateam aus Japan begleitet ihn; klar, dass er aufs Treppchen der ersten 3 will. Sein Shirt ist volltapeziert mit Sponsorenlogos, also ist er in der Ultraszene kein unbeschriebenes Blatt!

Andrew Fargus aus England, 36jährig, gelbes Shirt, knorrige Beine und Glatze, fällt sonst nicht auf.

Ralph Crowley, 29jähriger Amerikaner, schnell unterwegs, narzisstischer Gockel mit wirr-gestylter Frisur, blauen Augen und weissgebleichten Zähnen, ist vorab darauf bedacht, im Ziel sofort sein Shirt auszuziehen, um seinen Super-Surf-Lehrer-Six-Pack-Body der Menschheit im Allgemeinen und der Damenwelt im Speziellen zu präsentieren.

Diese 4 Spitzenläufer ziehen vorne weg und laufen eine andere Kategorie. Aber ich muss mich ja wirklich nicht mit diesen (Halb-)Profis messen. Mein Ziel wird es sein, auf jedem Streckenteil mein Bestes zu geben, dann darf ich garantiert mit dem Resultat zufrieden sein, wie immer es letztlich ausfallen wird. Meine Vorbereitungen auf Madagaskar sind gut verlaufen, ich darf hier unterwegs sein im Wissen, ein vernünftiges Optimum aus den Möglichkeiten herausgeholt zu haben.

Ich zerkratze mir Arme und Beine auf den nun folgenden Kilometern:

Durch dichtes Buschland quer ins Landesinnere geht das Madagaskar i Abenteuer weiter.

Man muss i nach der gefährlichen Küstenkletterei von eben i nun auf den unebenen steinigen Boden, dornige Büsche, verdorrte knorrige Bäume, stachelige Sträucher und die spärlich angebrachten Markierungen achten.

In diesem Dickicht sollte man sich definitiv nicht verlaufené

Ob es hier wohl Schlangen gibt?



Nach anstrengenden aber umso faszinierenderen Minuten im Urwald geht es nun einfacher weiter; ähnlich wie gestern schlängeln sich staubige Pfade durch die Savanne. Dank etwas dichter Vegetation und angenehmem Rückenwind geht es mehrheitlich im Schatten zügig voran. Kurz unkonzentriert stürze ich stolpernd nach

vorne, kann größeren Schaden durch seitliches Abrollen vermeiden, bin schon wieder wohlbehalten auf der Strecke, nichts passiert. Die Kilometer summieren sich, ich laufe zu einer kleinen Gruppe von 3-4 Läufern auf.

Endlich - die erste Wasserstelle der heutigen Etappe, hastig fülle ich den Bidon vorne am Rucksackträger auf, rasch weiter. Gemeinsam mit Isri Moosery aus Israel laufe ich zügig die kommenden ca. 6-7 Kilometer auf einfacher Strasse.

Gegenverkehr durch Ochsenvierspanner in der Rush-Hour um 9.30 Uhr



Nun sind wieder neue Herausforderungen anstehend: bis zum kommenden Check-Point sind es 12 km durch Baobab-Wälder und schwieriges Gelände mit Flussdurchquerungen. Ich liebe solche anspruchsvollen Passagen, es wird bestimmt nicht langweilig! Schon bin ich ganz alleine unterwegs (bis ins Ziel wird das auch so bleiben), quer durch Buschland und entlang steinigen Hängen. Immer wieder müssen Mauern und Zäune überklettert werden, welche Abgrenzungen der Tierhaltung darstellen. Dabei finde ich am Boden liegend die Sonnenbrille von Ryan, scheinbar hat er sie beim Sprung über so ein Hindernis verloren; er trägt den Oakley Artikel meist nur zur Dekoration oder aus Werbezwecken. Eigentlich könnte ich diesen Pflichtartikel im Ziel abgeben und er würde dafür 15 Minuten Strafe kassierené Nun folgt ein schlammiges Flussbeet, das geschickt balancierend über feuchte Steine überquert werden muss, will man nicht tief im Morast versinken. Mutig und furchtlos hüpfte ich von Stein zu Stein ans rettende gegenüberliegende Ufer, gut gemacht!

Super, wieder die rosaroten Bänder, ich bin *richtig* unterwegs. Hinter mir unten beim Fluss flucht ein Amerikaner in allen Varianten, scheinbar ist er ein Opfer der Schlammrinne geworden und voll in diesen Morast gestürzt. Noch eine Weile höre ich ihn schimpfen, dann wird es still und ich werde ihn an diesem Anlass nie mehr sehen, scheinbar hat er genervt und frustriert aufgegeben nachdem er mitsamt seiner vollen Ausrüstung in den Dreck gefallen ist. Etwas schadenfroh nehme ich zur Kenntnis, einen Verfolger weniger zu haben...



Einfach genial, diese Baobab! Dank ihrer schlechten Holzqualität sind sie nicht Opfer der Rodungen geworden. Die uralten Bäume lassen uns teilhaben an ihrer schweigenden Weisheit. Zeitlos und vertrauenswürdig, einfach nur schön und wohlütig im Umgang mit allen Wesen zeigt sich hier die Natur von ihrer besten Seite.

Die Insel ist vor dem Eintreffen der ersten Siedler vermutlich fast komplett bewaldet gewesen. Von den ursprünglichen Regenwäldern sind jedoch *nur noch vier Prozent* erhalten. Die größten zusammenhängenden Regenwaldflächen, die noch existieren, liegen auf der Masoala-Halbinsel. Von Osten nach Westen geht der Regenwald allmählich über die Feucht- in Trocken- und im Süden dann in die Dornsavanne über. Fast 90 Prozent der Insel sind nur noch von sekundären Savannen bedeckt, Wiederaufforstungsversuche waren bislang weitgehend erfolglos, eine natürliche Rekultivierung der Brachflächen durch den Wald findet so gut wie nicht statt. Trotz gesetzlicher Verbote wird jährlich die Hälfte der Savannen von Viehhirten abgebrannt.



Ich bin saugut unterwegs, wenn ich mich nicht täusche sind nur 4-5 Läufer vor mir, und ~~es~~ läuft bestens!

Denn nun folgen waldige Abschnitte mit etwas Schatten und einfachere Pfade durch menschenleere Siedlungen. Allerdings scheinen Kinder wieder einmal alle Markierungen gesammelt zu haben, schon seit Hunderten von Metern ist kein Fähnchen mehr gesichtet worden.

Und prompt kommen mir Wataru und Ralph entgegen. Sie sind beide umgekehrt, da keine Streckenkennzeichnung mehr die Richtung anzeigt. Zudem zweigen sich hier die Strassen dauernd in 3er-Gabeln auf, und die befragten Einheimischen haben keine Ahnung, was wir komischen Ausländer mit den bunten Schuhen und den ergonomischen Rucksäcken hier verloren haben. Jedenfalls können sie nicht weiterhelfen. Ich folge meiner Intuition geradeaus dem Fluss entlang, sooo falsch kann das nicht sein. Und prompt hängen nach 1-2 km wieder erste Markierungen hoch oben an den Bäumen, wo Kinder diese nicht herunterzerren konnten. Wataru und Ralph sind wieder entteilt, Isri hinter mir. Streckenmitte geschafft.

Erste Reisfelder sorgen für etwas Abwechslung und herrliches Grün in dieser steppigen Einöde. Allerdings bedeutet dies auch wieder Wasser in verschiedenen Varianten:

Quer durch steile kurze Einschnitte, entlang schlammiger Wasserläufe (Achtung, nicht steckenbleiben und nicht einen Schuh im Morast verlieren!), dann vorsichtig über aufgeschichtete Mäuerchen zwischen bewässerten Feldern, immer wieder über rutschige Stege durch kleine Flussläufe.



Ich rutsche auf so einer Behelfsbrücke aus, weil das durch Stecken improvisierte Geländer nicht hält und einbricht - und stürze seitlich in den Bach, kann mich irgendwie stabilisieren, stecke nun aber mit dem rechten Bein im Grund. Drei Knaben der Siedlung sind soeben Zeugen meiner Ungeschicktheit geworden und ziehen mich gemeinsam wieder hoch auf die Baumstämme. Ausser einer Schürfung am seitlichen Oberschenkel ist nichts passiert, die Gamasche lässt sich wieder befestigen, einfach weiter!

Wie werden hier wohl meine Kollegen unterwegs sein? Und wie wird es denjenigen Läufern gelingen, solche Hindernisse zum meistern, wenn man mehrheitlich in Hongkong oder New York im Fitness-Studio auf dem Laufband trainiert? Und wie werden deren Füße diese dauernde Feuchtigkeit und Reibung durch das schwierige Gelände und die Last des Rucksacks tolerieren?



Meine Kräfte schwinden, v.a. weil nun lästige Strassen folgen, in deren Spuren feiner Sand liegt. Das Vorankommen ist mühsam erschwert, wie auf Dünen kämpfe ich mich schwerfällig durch weichen Sand, Rennen ist Illusion. Schon bald ist es Mittagszeit, der eigene Schatten verschwindet unter den Füßen. Immer wieder führt die Strecke entlang Bächen, oft besteht der einzige Weg durch Folgen des Wasserlaufes. Aber es macht Spass und erfüllt mich mit Stolz, so habe ich mir Madagaskar vorgestellt, spektakulär!



Sand (wie in marokkanischen Dünen!)



Flüsse (Achtung, Krokodile!)



Mutter und Kind beim Geschirrwaschen



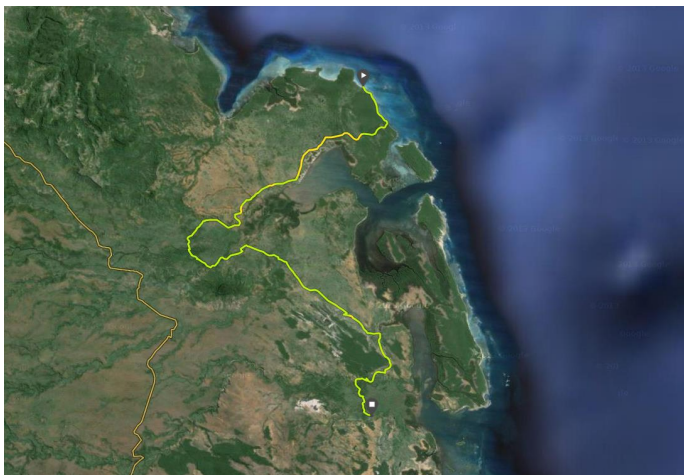
Der Weg ist das Ziel !?!

Nun sollte bald das Ziel erreicht sein, noch ein paar Kilometer, dann habe ich auch die zweite Etappe überstanden. Aber die Distanzangaben täuschen und das Tempo ist in diesem Gelände schneckenmässig. Schlammige rutschige Wege erfordern äusserste Konzentration, dazwischen durchwate ich hüfthohe Bäche (wenigstens sind die Schuhe und Beine danach wieder sauber!), Zäune müssen unfallfrei überklettert werden, tiefer Sand reisst an den havarierten Nerven und scheuert die geschwollenen Füße. Und noch immer keine Zielbanner.

Endlich kann ich einen der japanischen TV-Leute erkennen. Er verfolgt mich ein paar Meter mit seinem Aufnahmegerät und verrät, dass das Ziel in ca. einem Kilometer erreicht sei. Also kämpfe ich mich trotzig weiter, nicht gerade elegant aber effizient geht es wieder durch Buschland und steil runter auf eine Dorfstrasse. Schon sind Einheimische zu erkennen und deren Trommeln zu hören. Beim grossen Affenbrotbaum rechts, dann am „Schulhaus“ vorbei zur Siedlung, vorher links abbiegen und ein Lächeln aufsetzen für die Begrüssung durch das Ziel-Team der RacingthePlanet! In 5 Stunden 47 Minuten habe ich die gut 47 km Trailrunning gemeistert, super Leistung!



Glücklich und erleichtert darf ich mich nach anstrengenden und anspruchsvollen Stunden unter gleissender Sonne im Schatten ausruhen. Isri kommt gleich nach mir ins Ziel. Er ermahnt mich, *sofort* die Schuhe auszuziehen und alles zu trocknen, um weiteren Schaden zu vermeiden. Also kämpfe ich mich aus den nassen S-LAB und zerre die völlig verdreckten Socken von den ziemlich aufgequollenen aber wenig verletzten Füßen. Das Tape zur Vermeidung von Verstauchungen lasse ich dran, hat sich bestens bewährt. Ryan gebe ich seine Sonnenbrille zurück, er bedankt sich mit einem Lächeln und setzt sie kommentarlos auf seine Red-Bull-Schirmmütze.



Hier meine GPS-Aufzeichnung der heutigen Etappe mittels meiner SUUNTO Ambit Multifunktionsuhr:

Start oben an der Bucht, dann entlang der Küste, durch Buschzonen in die Steppe, über den Baobab-Berg, entlang weiterer Savannengebiete in die letzten feuchten Gebiete zum Ziel im Süden.

(Übrigens: Der Akku hat die ganze Woche gehalten!)

Etwas Hochlagerung der Beine tut gut. Trinken will ich nichts, da mir von der Sauferei der letzten Stunden etwas übel geworden ist. Ich habe sicher mehr als 5 Liter Wasser und Isostar in mich hineingeschüttet und konnte trotzdem *kein einziges Mal* pinkeln, erst in 2 Stunden wird meine Diurese wieder in Gang kommené Aber sonst ist alles im grünen Bereich, die linke Hüfte zwickt zwar bei jedem Schritt, aber seitlich, es ist also eher ein Muskelansatz und nicht das Gelenk selber, hoffentliché



Es scheint, dass alle Bewohner dieser Gegend wie durch einen Magneten von unserem Anlass angezogen worden sind, sicher 300-400 junge Madagassen singen und musizieren zu ihrer und unserer Freude stundenlang, während immer wieder einzelne Läufer oder kleine Leidensgemeinschaften ins Ziel humpeln.

Das Ämpfangskomiteeñ und die Zeitmesser des Organisators, mehrheitlich Amerikaner, johlen bei jeder Ankunft, als sei soeben der Stern von Bethlehem gesichtet worden. Und wer unter dem Zielbanner erscheint *muss* sagen, es sei Ägreat and wonderfullñ sonst wird er irritiert ignoriert und links liegen gelassen.

Ich unternehme ein paar lockernde Schritte ins Dorf und entlang der Strecke, motiviere eintreffende Läufer zur noch kurzen Restdistanz, genieße die nun herrlich milde Wärme und erwachende Vegetation. Endlich kann ich auch pinkeln gehen, ein dunkelgelbes Hochkonzentraté Zum Znacht gibt es Nudeln mit Lachs in Form eines Bergsteigertrockenmahlzeitkonzentrat, dann senkt sich die Nacht sanft über die Savanne, die Grillen übertönen den Stromgenerator hinter dem Cybertent, ein intensiver Tag geht schlafen.



Ich neige nicht zu Rührseligkeit und schon gar nicht zu Melancholie, aber die Kulisse der untergehenden Sonne, die gerade noch die Wolken rot leuchten lässt, verzaubert. Demütig wird die eigene Winzigkeit bewusst, die majestätische Natur lässt einem still werden.

Stage 3: The Red Tsingy Valley, 42 km

Die Nacht war lärmig und hat wenig Abkühlung gebracht, dank einer Schlaftablette konnte ich aber fragmentiert 5-6 Stunden schlafen. Unsere beiden Zeltdamen sind so spät eingetroffen (eigentlich *nach* Zielschluss), dass sie in einem separaten Zelt untergebracht worden sind, um uns nicht zu stören. Lauren wird heute zurückreisen, Seana probiert weiter dabeizubleiben.

Auch wir Schweizer sind etwas angeschlagen: Max, Patrick und auch Stefan beklagen üble Blasen an Zehen und Sohlen, hervorgerufen durch die vielen Stunden in nassen Schuhen in derart schwierigem Gelände.

Max wird sich durchbeissen, das bezweifle ich nicht; dies sei aber sein letzter solcher Anlass, zu dem er sich durch seinen Zwillingbruder Beat anmelden liesse, *Ädiese Schinderei mache ich nicht ein weiteres Mal mit!* (Nota bene: er ist schon für den Lauf Ecuador2015 der 4Deserts angemeldet!). Beat selber hat wenige Tage vor der geplanten Abreise Forfait geben müssen, geschwächt durch Nierensteine, eine Kieferinfektion und schlicht zu wenig Zeit, sich für eine derartige Belastung einigermaßen adäquat vorzubereiten. Schade, dass er nicht dabei ist, aber es wäre sehr unvernünftig oder sogar gefährlich gewesen, wenn er trotzdem an den Start gegangen wäre. **Patrick** wirkt etwas ambivalent dieser Veranstaltung gegenüber, hat aber bisher geschickt dosiert, kennt seine Möglichkeiten und Grenzen gut, wird sicher keine unnötigen Risiken eingehen, kann aber bestimmt zäh durchhalten, wenn er will. **Stefan** ist ziemlich verunsichert, seine Fuss-Sohlen sind beiderseits verletzt, ob die Bandagen hier viel bringen ist fraglich, und wie er mit der permanenten mentalen Belastung solcher Ultralangstreckenläufe zurechtkommt, wird sich zeigen. In Chile am Atacama-Crossing vor einigen Jahren hatte er Probleme mit der Höhe, daher wäre es ihm sehr zu gönnen, wenn er diesen Lauf finishen könnte. **Roland**, unser 63jähriger frühpensionierter Oldie packt alles pragmatisch positiv praktisch an und wird hier in seiner Alterskategorie mit Abstand gewinnen!

Heute geht es wieder erst um 8 Uhr los, die Strecke sei einfacher und trotz 42 km werden klar kürzere Zeiten erwartet. Nach einfachen 10 km entlang einem sandigen Track bin ich in 50 Minuten schon am ersten Kontrollposten. Nun zieht sich die Strecke sichelförmig 4 km lang dem Meer entlang, *welcome to paradise!*



Haushälterisch kräfteschonend und doch zügig renne ich weiter, ein sandiger Weg zeigt ins Landesinnere. *Je schneller ich im Ziel bin, umso weniger bin ich dieser glühenden Hitze und erbarmungslosen Sonnenstrahlung ausgesetzt!* Wieder erschweren tiefer Sand und flache Flussbeete mit weichem Grund das Rennen, man kommt in diesem Gelände einfach nicht recht voran! Wieder lassen sich nasse Schuhe nicht vermeiden, eigentliche tiefe Flussdurchquerungen sind uns aber bisher erspart geblieben. Die nun langweilige Strecke nervt, monoton ziehen sich die Viertelstunden in die Länge. Ich laufe ganz alleine, keine Menschenseele vor oder hinter mir erkennbar. Wenigstens ist die Strecke perfekt markiert, auch ohne Konzentration findet sich der Weg einfach. Endlich: Checkpoint 2, wieder Wasser um die leeren Speicher aufzufüllen. Ich werde ermahnt, *mehr* Wasser mitzunehmen, bis zum nächsten Posten seien es 11 km durch schwierigstes Gelände, also voraussichtlich 2-3 Stunden Laufzeit.



Das Tal der Roten Tsingy ist erreicht, ein geologischer Leckerbissen: Ähnlich wie im Brice Canyon in Utah USA ragen Stalagmiten gleichende rote Gesteine in die Höhe, ein faszinierendes Naturspektakel unbekannter Genese. Ein dort anwesender Kameramann des japanischen Teams knipst ein Bild von mir, völlig erstaunt, dass ich diesen Zeitverlust von sicher 15 Sekunden für eine Photographie einfach so in Kauf nehmeé



Hier sollte man etwas verweilen und das Panorama genießen, ein magischer Ort bezaubernder Schönheit. Aber ich keuche weiter, folgsam den hier blauen Markierungsfähnchen nach. Abrupt knickt die Strecke nach links weg, um über loses Geröll hoch über das Tal zu führen, von wo aus man einen schöneren Überblick der Szenerie hat.



Und schon geht es wieder runter, eine ausgespülte trockene Bach-Rinne dient als Weg. Hier sollte man Stürze vermeiden. Danach folgen wirklich schwierige Passagen durch unwegsames Buschland über felsigen Grund, in wirrem Zickzack werden wir durch kaum begehbares Gelände getrieben. Und es ist auch heute wieder unverschämt heiss, sicher 35°C im (inexistenten!) Schatten.

Ein Neuseeländer überholt mich, beneidenswert locker rennt er diese gefährliche Strecke. Ich hadere mit mir und meinem Zustand, verkrampfe mich zunehmend und verbrauche mehr Energie als nötig. Zeit, ein Bananen-Erdbeer-Glucose-Coffein-Power-Gel aus dem Notvorrat zu vertilgen. Eklig klebrig aber durchaus vitalisierend bewirkt dieses Konzentrat, dass ich einige Minuten später deutlich harmonischer und v.a. *zügiger* unterwegs bin, wieder zum Neuseeländer aufgeschlossen habe. Etwas Wind oben auf dem Plateau verschafft willkommene Abkühlung, die folgenden 4-5 km laufen sich einfach auf einer hartgepressten Strasse und in etwa einem 5 Min./km-Schnitt.



Nach dem letzten CP der 3. Etappe geht es wieder runter in den Canyon. Die Strecke führt entlang rutschiger Hänge, dann durch sandige Mulden, entlang ausgetrockneter Flussläufe über mürbes Gestein, immer wieder durch den Fluss und ein paar Hundert Meter direkt im Fluss selber nach Süden. Ich habe wenig Blick für die Naturschönheiten, laufe hochkonzentriert durch diese Gefahrenzone, will einfach nur weiter und dem Ziel entgegenstreben, raus aus der Sonne und meinen stinkigen verschwitzten Kleidern.

Nochmals 8 km laufe ich *ï* so gut es noch geht *ï* auf schwierigen Trailpfaden und zuletzt staubigen Strassen ungeduldig dem Ziel entgegen. Gemäss den morgendlichen Informationen soll kurz vor dem Camp eine Flussdurchquerung anstehen. Ich freue mich sehr auf diesen Streckenpunkt, erhoffe mir davon etwas Abkühlung, Abwechslung und v.a. die Gewissheit, dass die heutige Marathondistanz bald überstanden/durchgestanden ist.

Mein Trinkvorrat neigt sich zu Ende, das Ziel sollte bald kommen, die Füsse signalisieren (neue) Blasen, *bitte lieber Fluss komm endlich!!!* Aber es geht dauernd leicht aufwärts und der Fluss wird sich ja kaum *oben* durch die Landschaft schlängeln. Endlich wird die Vegetation grüner, sogar dicht geblätterte Bäume säumen die Strasse, eine Siedlung deutet darauf hin, dass hier Wasser erwartet werden darf.

Ich frage einen Jungen, der auf einem antiken Fahrrad entgegen kommt, wie weit es noch sei. Er zeigt Mut machend schräg ins Tal hinunter.

Und wirklich, einen sicher 50 m breiten Fluss gilt es nun zu durchqueren, gut kniehoch reicht mir das Wasser, kein Problem.

Kurz tauche ich die Arme ins kühle Nass und erfrische mich.



Super, jetzt einfach zügig weiter ins Ziel. Inzwischen bin ich zu einem Engländer aufgelaufen, gemeinsam motivieren wir uns für die letzten 2-3 km und laufen erleichtert Hand-in-Hand in fast genau 5 Stunden über die Ziellinie.



Rasch erhole ich mich, befreie mich von den schmutzigen Kleidern, bereue, dass ich nicht kurz in den Fluss eingetaucht bin. Das hätte meiner Hygiene und Abkühlung sicher gut getan. Nochmals dorthin zurück ist mir zu weit, also ist eine knappe Körperwäsche mit der 4½ Liter Wasser-Ration angesagt (muss reichen auch zum Trinken bis zum Checkpoint 1 der morgigen Etappe!). Das Camp wurde hier auf einem Hügel errichtet, genügend weit weg vom Fluss wegen Mücken und - Krokodilen! Wir werden ermahnt, NICHT in den Fluss zum Baden zu gehen, allenfalls unter Aufsicht dort wo die Querung erfolgt, sonst im Camp zu bleiben. Ja, wir sind eben doch in Afrika und Fremdlinge in der Natur!

Roland trifft knapp 2, Max 2 ½ und Patrick mit Stefan 3 ½ Stunden nach mir ein. Ihnen verbleibt also weniger Zeit zur Regeneration und Pflege der Füße. Viele Teilnehmer brauchen auch heute 8-10 Stunden, sind also *ganztags* unterwegs... Inzwischen haben etwa 25 Läuferinnen/Läufer aufgeben müssen. Bestimmt werden auch morgen einige nicht am Start erscheinen und mit dem Jeep zurück nach Antsiranana gebracht. Ich habe den Eindruck, dass mehr als die Hälfte der LäuferInnen hier über ihre Grenzen gehen, sehe hinkende Gestalten schmerzverzerrt durchs Camp schleichen, im Medizinerzelt sind übelste Füße zu bestaunen: die Nässe und feuchte Hitze in Kombination mit Sand und dem ungewohnten Rennen mit Rucksack haben viele Sohlen wundgerieben. Die Frage nach dem Sinn darf hier gestellt werden!



Der einheimischen Bevölkerung muss unser Erscheinen äusserst seltsam anmuten: Da kommt ï wie aus dem Nichts ï eine Karawane mit Lastwagen und Jeeps, mehr als 30 Zelte werden sauber ausgerichtet aufgestellt, allerlei Elektronik an brummende Generatoren angeschlossen, Plakate und Flaggen montiert, Unmengen an 1 ½ - Liter-PET-Flaschen aufgetürmt. Wenig später rennen erste Läufer in horrendem Tempo ins Ziel, werden gefilmt und immer wieder fotografiert; danach folgen weitere Teilnehmer, alle mit schweren Rucksäcken, verschmutzten bunten Shirts und Schu-

hen, dunkler Sonnenbrille, grimmigen Blicken. Noch Stunden später tröpfeln torkelnde Gestalten ins Ziel, das Licht der Stirnlampe hat sie schon lange vorher angekündigt. Und am nächsten Tag ist die ganze Gesellschaft wieder weg, als wäre nichts gewesen.

Unsere Hektik muss ihnen auch eigenartig vorkommen: Ungeduld ist hier äusserst unhöflich, Madagaskar ist das Land des *mora mora* (Ängsam langsam): Wem hilft Hast, Ungeduld und Zorn? Ein Madagasse fühlt sich *nicht* - wie wir ja so oft i eingeklemmt in die kurze Zeitspanne zwischen Geburt und Tod, in der möglichst viel zu erledigen sei. Was wir als Leben empfinden ist für ihn nur eine Durchgangsstation zur weit bedeutenderen Daseinsform als *Ārazanañ* der in einer immateriellen Welt lebenden Seele. Im kurzen diesseitigen Leben sind die Ambitionen, etwas zu erreichen vergleichsweise gering, schon das Essen heute und ein bis zwei Zebus sind Grund für Stolz und Zufriedenheit.

Meine Hüfte hat sich beruhigt, ich habe kaum Schmerzen und keine Beeinträchtigung beim Gehen und Rennen. Das beruhigt mich sehr, hätte doch ein Hüftproblem das Ende meiner Teilnahme bedeutet.

Auch die schon seit Monaten immer wieder spürbare Achillessehne hält sich friedlich und protestiert (bisher) nicht gegen Distanz, Intensität, Belastung durch den Rucksack und das schwierige Terrain.



Apropos Rucksack: Dieser ist immer noch unverschämt schwer und ärgert mich: Hinten an meinem Rücken sind ganze Flächen wundgescheuert, seitlich am Hüftgürtel zeugen ebenso blutig geriebene Stellen beidseits davon, dass die Last irgendwie unergonomisch am Rücken hängt, ganz zu schweigen von den immer noch sicher 8 Kilogramm. Daher sind *resolute* Massnahmen angezeigt: Ich verschenke meine überflüssigen Elektrolytbrausetabletten und Enerieriegel, lasse Stängel und Frühstücksmüslirationen im Zelt zurück für die einheimische Crew, verschenke auch meine Tüte Tuttifrutti. Hunger habe ich sowieso kaum und Kontrollen des Materials und der Pflicht-Kalorien sind nicht zu befürchten. Es ärgert mich dennoch, dass ich bis hierhin (immerhin 120 km!) sicher zwei Kilogramm unnötig geschleppt habe.



Inzwischen sind auch der dicke Brasilianer Carlos, der das Atacama-Crossing in seinen Crock-Gummischuhen bestanden hat und auch Stan Lee, der kanadische Zahnarzt mit chinesischen Wurzeln (den ich auch in Chile kennengelernt habe und dann zwei Jahre später zufällig im Nepal begegnet bin) eingetroffen. Beide sind beladen mit riesigen Rucksäcken, die sie zudem noch äusserst ungeschickt gepackt haben, sodass der Schwerpunkt weit hinten weg vom Rücken liegt und allerlei (Unnötiges) aussen baumelt, was innen nicht Platz hatte. Aber die beiden sind unverwundlich und unkaputtbar, haben trotz gar nicht läuferförderlicher Konstitution alle 4Deserts-Rennen absolviert und scheinbar immer noch nicht genugé

Mild senkt sich die Abendstille übers Camp, das Rauschen des Windes in den Bäumen erfüllt die Dämmerung. Schwalben und Kraniche vollführen ihre fliegerischen Künste am leuchtenden Himmel, ein erfüllter erlebnisreicher Tag klingt harmonisch aus.

Stage 4: Route to the Sacred Lake, 41km

Seana und Max sind schon seit 5 Uhr mit ihrer Fusspflege und i Bandagieren beschäftigt, ich darf den Morgen ruhig angehen lassen: Gut erholt und mit fast unversehrten Füßen bin ich optimistisch für den heutigen Tag. Es sind nur gut 40 km vorgesehen, alles ~~Ä~~easy bis moderateñ fast 25 km langsam ansteigend (400 Höhenmeter, eine Flussdurchquerung) zum Plateau mit dem ~~Ä~~Lac Sacréñ dann um diesen herum durch eine kleine Stadt und runter ins Camp Savanna Sactuary.



Max begutachtet mein Outfit und die Ausrüstung: Die flexible **Trinkflasche** habe ich mit Klettverschlüssen vorne am linken Rucksackriemen befestigt, SALOMON scheint einfach nicht im Stande zu sein, ein System zu entwickeln, das halbwegs funktioniert. In den seitlichen **Bauchtaschen** ist der Fotoapparat (links) und Sonnencreme, Lippenpomade, Papiernastücher und ein Energieriegel (rechts), im **Bauchgurt** vorne Sugus, die Zucker-Coffein-Bonbons, 2 Power-Gel und Platz für Sonnenbrille etc.

Auch heute werden wir pünktlich um 8 Uhr auf die Strecke geschickt. Es ist bereits gut 25°C warm, aber leicht bewölkt und schon rasch sind wir für etwas Rückenwind dankbar. Die Strecke führt monoton mehrheitlich geradeaus, lästig penetrant ansteigend durch baumlose Steppengebiete. Ich laufe direkt hinter der Spitzengruppe, die sich aber nach einigen Kilometern aus meinem Blickfeld verabschiedet. Nach dem CP 2 folgt die angekündigte Flussdurchquerung, viele Läufer werden hier die Schuhe ausziehen, um diese trocken ans andere Ufer zu bringen und so ihren Füßen erneut viele Stunden in Nässe zu ersparen! Mir ist das egal, ich laufe einfach durch die knapp knietiefen Wasser und hoffe, dass gröbere Schäden ausbleiben werden. Interessanterweise trocknet kaum ein Kleidungsstück, die Luftfeuchtigkeit ist unerwartet hoch. Und man sollte auf den Wegen bleiben: Schlangen im Dickicht!



Ich schwitze enorm, leide unter der sengenden Hitze, kämpfe mich keuchend vorwärts, eine richtige Schinderei ist das. Mit Laufen hat es wenig zu tun, eher mit Überleben in 35-40°C! Isri (aus Israel) und Aaron (aus Neuseeland) überholen mich, die beiden sind auch schweren Schrittes unterwegs und ziemlich am Limit. Natürlich sind genau der Posten 2 und 3 mit dem lästigsten Anstieg, schwierigsten Grund, keinem Schatten und wenig Wind am *weitesten* auseinander: 11 Kilometer in diesem trostlosen Backofen sind eine Zumutung! Aber wir sind ja selber schuld, keiner zwingt uns dazu, die Ferien für 3400 Dollars (*ohne* Flugticket!) so zu verbringen!?!

Gerade als mein Meckerfaktor zu neuen Maxima emporschnellt, wird CP 3 sichtbar, welche Erlösung! Ich kippe mindestens einen Liter Wasser in mich hinein, lasse den Camel-Bag gut füllen (muss nun bis ins Ziel reichen!), bin dankbar für eine Erfrischung mittels Sprüh-Nebelspray durch das Team. Sie merken mir an, dass ich leide und wenig Sinn für motivierende Sprüche oder coole Spässe habe. Ich habe nur ein Ziel: möglichst rasch diese dumme Etappe mit dem ermattenden Anstieg hinter mich zu bringen.

Was ich dann aber zu sehen bekommen, bestraft meine miese Laune auf beschämende Weise: der Lac Sacré, ein heiliger See der Madagassen hier oben auf dem Bergplateau, wunderschön!



Dass dieser Anblick hart erarbeitet werden musste, macht ihn noch wertvoller. Allerdings wurden wir scharf ermahnt, es soll KEINER auf die irre Idee kommen, dort baden zu gehen, es wimmelte nur so von Krokodilen! Also mache ich mich weiter auf die Strecke, erneut führt die Markierung hoch, nochmals will eine Anhöhe erkämpft werden.

Ich werfe 2-3 meiner Zuckerbomben ein und besiegle den miesen Druck im Magen mit einem Bananen-Erdbeer-Gel, alles heruntergespült mit 2 Deziliter verdünntem Isostar. Wohl bekomme! Wenigstens pusht mich dieser Cocktail auf die letzten 10 Kilometer, in Vorfreude auf das baldige Ziel läuft es sich immer lockerer.

Der Heilige See ist ein typisches Merkmal der madagassischen Religion: Hier kennt man keine Kirchen oder Tempel, es gibt heilige Orte *in der Natur*, an welchen Gottesdienste, Opferungen und Gedenkfeiern abgehalten werden. Bäume, Grabstätten, besondere Steine und auffallende Naturbegebenheiten – so wie dieser wunderschöne Bergsee – haben sakrale Bedeutung erlangt.



Ruppig geht es nun runter in die Ebene, kräftezehrende Abstiege havarieren die matten Muskeln. Inzwischen ist die volle Mittagshitze und die Sonne erreicht, sogar die braunrote Erde scheint zu glühen. Und zu allem Elend kommt nun noch eine total verslumte Siedlung, Abfall überall, Elend und Armut, desolat. Wir Läufer werden ausgelacht und verspottet, Jugendliche stellen sich in den Weg, ein Taxi fährt provokativ vor mich und bremst immer wieder abrupt unter grinsendem Gelächter der Insassen.

Ich sollte ihnen das nicht übel nehmen, das Leben hier draussen ist total perspektivenlos. Die fehlende Infrastruktur und nicht vorausdenkende Mentalität verhindert jegliche Prozesse mit mittel- bis längerfristigen Zielen. Das Dasein ist eingebettet in die Zeitlosigkeit des madagassischen Lebensalltags.



Und beachten muss ich auch folgendes: Als Europäer bin ich in derart abgelegenen Regionen schon alleine meiner weissen Hautfarbe wegen eine Besonderheit und gefürchtet: Jeder Madagasse weiss, dass in der Nacht weisshäutige *Mpakafo* ihr Unwesen treiben; gefährlich unbezwingbare, geheimnisvolle Wesen, die den Menschen das Herz aus dem Leib reissen und ihr Blut trinken. Für uns klingt das lächerlich, für die Madagassen jedoch keineswegs



Nun geht es mitten durch die kleine Stadt Anivorano, wo entlang der Hauptstrasse Marktstände aufgestellt sind:

Hier kann man Fleisch ungekühlt zerhackt auf Holztischen, aufgespiesste Fische, Gemüse frisch oder frittiert, lebende Tiere, Textilien und Alltagsutensilien erstehen.

Ich vermeide zu viele Eindrücke dieses afrikanischen Chaos, bleibe konzentriert auf meine Füße und will die Abzweigung zur Strasse runter zum Camp nicht verpassen. Denn nun geht es noch 3 km auf der grossen Nord-Süd-Achse Madagaskars (Achtung: Lastwagen!) und dann weg von dieser Piste nochmals einige Kilometer ins Hinterland zum Ziel des 4. Lauftages.

Nach 4:17 Stunden kann ich meinen Badge einscannen lassen, Nummer 158 ist eingetroffen. 4 von 6 vor mir angekommenen Teilnehmer liegen wie tote Fliegen im Schatten des Zielzelt, lagern die geschwollenen Füße hoch, haben die verdreckten und verschwitzten Shirts von den überhitzten Körpern gezerrt.

Ich humple matt zum Zelt Nr. 7, werfe den lästigen Rucksack ins Innere, lasse mich ächzend im Schatten auf den muskelverhärteten Hintern sinken. Raus aus den Schuhen, die Füße endlich aus dem engen Hitze-Nässe-Gefängnis befreien!

Und schon bald überwiegt der Stolz auf die grandiose Leistung, die mir auch heute gelungen ist und die Freude über die nun anstehende Belohnung: Entspannung, Waschen, Erholung, Regenerieren, alles ohne Hast und Eile!





Im Gesamtklassement bin ich weiterhin vorne dabei, auf Platz 6, 7 oder 8, ausgezeichnet! Die Rangliste wird oft erst 24 Stunden später publiziert, alle Angaben ohne Gewähr. Auch diejenigen die zuhause das Rennen via Internet verfolgen, erhalten spärliche und verzögerte Informationen. Der Foto-Dienst ist mager, es werden mehrheitlich Bilder von Ryan Sandes aufgeschaltet, alle anderen 230 Teilnehmer sind scheinbar bedeutungslosé

Überhaupt hat der Anlass i trotz der bisher tadellosen Organisation - irgendwie wenig *Äspiriti*, es fehlt ein Hauch von Abenteuer und Spannung, den Organisatoren, allen voran der Hauptverantwortlichen Riitta gelingt es nicht, eine positive Stimmung in die grosse Gruppe zu zaubern, alles wird korrekt geregelt aber emotionslos absolviert. Schade, dabei ist doch gerade so ein Spinneranlass die ideale Bühne, um selbstironisch den Unsinn zu zelebrieren!

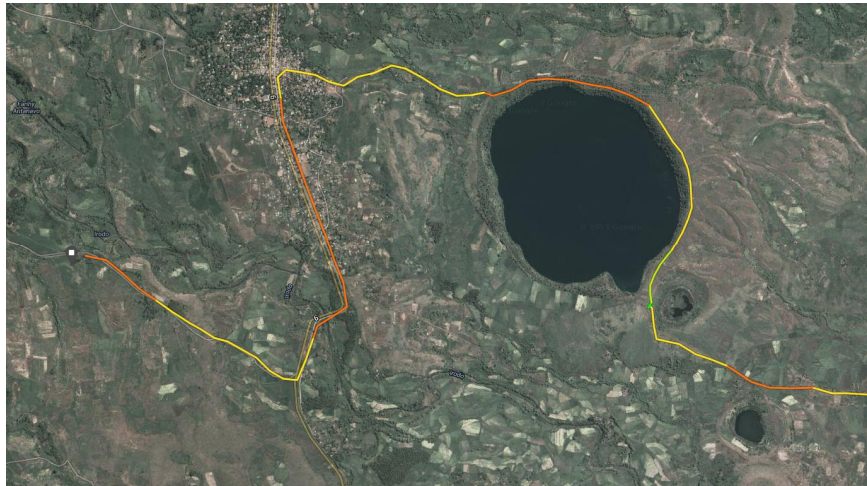
Nun rennt auch Roland ins Ziel, mit *einem* Stock (der andere ist gestern bei einem Sturz in einem Morastloch zerbrochen) kommt er zügig gelaufen. Heute habe er seinen *Äscheisstagn* eingezogen, es sei nur mühsam gelaufen, kein Rhythmus, keine Leichtigkeit, kein Tempo, nur Knorz und Krampf. Trotzdem baut er den Vorsprung in seiner Alterskategorie weiter aus und ist hinter mir klar zweiter Eidgenosse. Und immer noch *Änhavariert* von wenigen Blasen an den Zehen abgesehen. Er war früher Spitzenruderer, sein Leben lang sehr sportlich, ein Kraftpaket mit gutem Herz und sanfter Seele! Und als stolzer Grossvater schwärmt er immer wieder von der herzi-gen goldlockigen Enkelin, die er schwer vermissté

Inzwischen ist die gröbste Mittagshitze überstanden, ich rühre tapfer in der Steinpilzsuppe, die dummerweise keine Anrühr- sondern *Aufkochsuppe* ist und daher klumpig in meiner halbierten PET-Flasche klebt. Nach etlichem Rühren und fleissigem Zugiessen von heissem Wasser wird daraus aber eine grandiose Spätmittagsmahlzeit mit viel Salz, einigen Kalorien und dem guten Gefühl, dem ausgezehrten Körper etwas Wohlwollendes zuzufügen.

Meine GPS-Dokumentation der letzten 15 Kilometer

um den Heiligen See, dann auf Feldwegen in die Stadt Anivorano, 3 km südlich auf der Hauptstrasse, zuletzt zum Camp 5

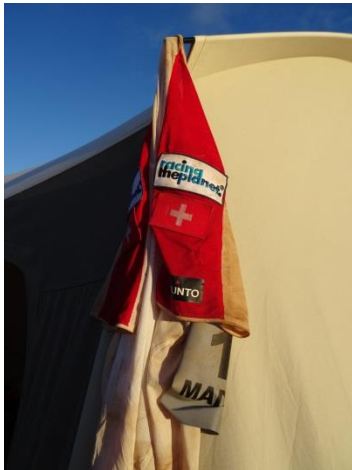
orange: Tempo top
gelb: Tempo flop



Nun sind auch Max und Patrick eingetroffen, aufrecht strammen Schrittes unter dem Zielbanner durchmarschiert, Bravo! Sie haben beide bei den Flussüberquerungen die Schuhe ausgezogen und dort zwar viel Zeit *Äverloren* aber weitere Fussläsionen vermieden. Stefan hingegen fehlt, er sollte bald per Jeep eintreffen, hat beim 2. Kontrollpunkt aufgegeben. Die Füsseé Er wird nun zurück nach Antsiranana geschüttelt, kann sich dort im Hotel ruhig erholen und vielleicht doch noch den einen oder anderen Ausflug zu Sehenswürdigkeiten unternehmen. Sein Entscheid ist zweifellos richtig und sinnvoll, auch wenn es ihm schwer fällt.



Die Nacht senkt sich allmählich über die Steppe, das Grillenkonzert schwillt crescendo mässig an, Zeit für meinen Travellunch, heute ein Norwegisches Fischgericht mit Kartoffeln, Rüebli und Erbsli, total lecker! Wohlig gesättigt spazierte ich noch etwas herum, freue mich über die erstaunlich lockeren und schmerzfreien Muskeln, dehne die etwas harzig wirkenden Gelenke, entspanne den klammen Rücken. Zu meiner Erleichterung kann ich auch wunderbar pinkeln, bin also wieder gut hydriert und scheinbar tun die Nieren ihren Dienst (noch). Die Zehennägel links (5) und rechts (3) verabschieden sich, ein alljährliches Ritual.



Bis zu meinem nächsten Lauf (ÄGrand-2-Grandñ im Westen der USA, 170 Meilen/273 Km in 6 Etappen nördlich vom Grand Canyon, September 2015) sind diese wieder nachgewachsen. Dummerweise habe ich mich schon für diesen Lauf anmelden müssen, um noch einen Startplatz auf Sicher zu haben.

Wenn ich es mir jetzt so überlege, war das eine totale Schnapsidee! Nicht nochmals so ein Schinder-Mehretappen-Rucksack-Wüstenlauf, hab doch bitte Gnade mit Dir selber!

Und morgen folgt nun also das ÄPièce de Résistanceñ die lange Etappe über 78 km zum Camp 6, non-stop oder mit Ruhepause bei einer Kontrollstelle. Ich bin erstaunlich ruhig und zuversichtlich, mache mir nicht zu viele Gedanken im Voraus, es wird irgendwie schon gehen. Zum Glück starten alle gemeinsam um 8 Uhr morgens und nicht gestaffelt wie in Chile oder Marokko bei der 5. respektive 4. Etappe, wo die Idee des Veranstalters war, dass fairnesshalber alle, auch die schnellen Läufer, in die Nacht hinein kommen. Beide Male hatte ich Probleme mit der Orientierung im Dunkeln und mich einmal fast, einmal ziemlich verlaufené So habe ich eine reale Chance, vor dem Eindunkeln um ca. 18 Uhr schon im Ziel zu sein, also unter 10 Stunden die Strecke zu bewältigen. Ob das allerdings gelingt? Ich nehme mir vor, wenn möglich die ersten 40 km in ca. 4-5 Stunden zu rennen und dann so gut es geht noch zügig marschierend die restlichen knapp 40 km zu überstehen. Wie auch immer: mein Ziel ist und bleibt es, einfach mein Bestes zu geben, dann darf ich zufrieden sein mit meiner Leistung, wie immer die Zeitmessung oder der Rang ausfallen wird.

Einzelne Mücken schwirren um unsere Köpfe, als wir i ein Libanese, ein Kanadier, ein Italiener, ein Iraner und ich i noch entspannt um einen der runden Holztische im Kreis des Zeltlagers sitzen. Anhand der Nationalitäten-Flaggen (es sind 43 Länder vertreten!), die auf alle Kleidungsstücke genäht werden mussten, kann man sofort erkennen, wer aus welcher fernen Region hierher gereist ist, um sportliche-asketische Ferien zu verbringen. So ist immer für genug Stoff zu Unterhaltungen gesorgt.

Irgendetwas irritiert mich im Rund des Camps, ich habe den Eindruck, dass ein gewohnter Eindruck fehlt, nur komme ich nicht gleich darauf:

Erst nach einer Weile wird mir bewusst, dass ich seit Tagen keinen Handy-Klingelton gehört habe, keine Signale eingehender SMS oder abgehender Twitter-Nachrichten.

Hier draussen gibt es zum Glück keinen Empfang für unsere mobilen Elektro-Taliban, für einige wenige Tage findet das Leben *offline* statt, wunderbar!



Irgendwann mitten in der Nacht kletterte ich umständlich über Roland und öffne möglichst leise den Reissverschluss unseres Zelttes, um kurz Pinkeln zu gehen. Ruhig ruht unser Lager im Rund der Lichtung, nur gelegentlich dringt ein Schnarchen in die Nachtstille. Wenn ich verträumt in den herrlichen Nachthimmel staune, wird mir klar, dass dies kein 3, 4 oder gar 5-Sterne-Hotel ist, sondern viel mehr!



Stage 5: The Long March through the Grey Tsingy Reserve, 78 km



- **5 Uhr** Tagwache (meine Kollegen werkeln schon fleissig an ihren wundgescheuerten Zehen und Sohlen herum)
- **6 Uhr** Frühstück (ich kann nichts essen, bringe keinen Bissen runter, trinke dafür eine OVO und löse auch meine OVO-SPORT in heissem Wasser auf)
- **7 Uhr** packen und wieder rein in die herrlichen Laufklamotten
- **7:30 Uhr** letzte Infos zur Etappe
- **8 Uhr** Start
- **Rest des Tages:** Rennen

Es ist ruhiger geworden im Camp: schon etliche Läufer sind ausgeschieden und auf dem Heimweg, viele derart mit sich selber absorbiert, dass wenig Dialoge stattfinden, etliche schlicht am Limit. Andere wiederum sprühen von überschwänglicher Laune und Tatendrang, verdrängen scheinbar was heute auf uns wartet: 78 (!) Kilometer unter der glühenden Sonne Madagaskars, Staub und Sand und schattenlose Steppegebiete. „Dusty sandy and rocky tracks, going through grass and bush, River crossing, between sugar cane fields“ steht im Road Book, wo heute *zwei* Seiten für die Mammutetappe benötigt werden. Wenigstens weiss man, dass das Überstehen dieser Distanz mit einem Ruhetag belohnt wird (falls man innert vernünftiger Zeit ankommt versteht sich) und danach nur noch der symbolische Epilog über 10 km ins Ziel folgt. Also gilt für heute: durchbeissen um anzukommen!

Mutig und zuversichtlich laufe ich los, direkt der Spitzengruppe folgend, hinter mir Aaron und Isri, mit denen ich im Gesamtklassement fast gleichauf bin. Mein erstes Ziel ist der Checkpoint 1, mein nächstes Ziel der Checkpoint 2, dann folgt der Checkpoint 3 usw., die Strecke als Ganzes will ich mir gar nicht erst vorstellen. Vorab gilt es, kräfteschonend effizient und zügig voranzukommen, solange die Sonne noch nicht allzu sehr auf unsere Köpfe brennt. Innert 50 Minuten ist das erste Teilstück geschafft, wenig vorher haben mich Aaron und Isri überholt. Da nun die zwei aber scheinbar Steine aus den Schuhen entfernen müssen, laufe ich wieder an ihnen vorbei, nachdem ich meine Trinkflasche aufgefüllt habe. Auch in meinem rechten Schuh stört ein Stein, aber ich warte auf weiteren Ballast dort drinnen, bis sich eine Reini-

gung lohnt. Das Dorf liegt hinter mir, etliche Bewässerungsrinnen konnten trockenen Fusses wagemutig übersprungen werden. Ich bin mittlerweile ziemlich ungelenkig und koordinativ ungeschickt geworden, laufe daher vorsichtig über riskante Hindernisse. Nun ziehen die beiden Läufer wieder stumm an mir vorbei, gehen ihr Tempo gemeinsam. Ich lasse mich nicht mitziehen, forcieren lohnt sich nicht.



Denn es wird immer heisser, schon bald ist es 10 Uhr morgens und gefühlt pralle Mittagshitze.

Wieder diese öden Steppen, verdorrte Dornenbüsche, staubige Strassen, kaum Schatten. Unter dem weichen roten Sand lauern Steine und Unebenheiten, mehrmals stolpere ich, dann verknackse ich noch den linken Fuss, es wird mühsam schon kurz nach Beginné

Dabei gewinne ich dennoch eine interessante (wenn auch banale) Erkenntnis: Immer wenn ich hadernd mit der Situation kämpfe und düster über die noch vielen bevorstehenden Kilometer sinniere, läuft es nur schwer und verkrampft. Wenn ich mich jedoch positiv nach vorne orientiere, gute Gedanken durch meinen Schädel schwingen, ich mich über Positives jetzt oder später freue, bin ich viel lockerer - und zudem noch *schneller* unterwegs. So vergeht diese zweite 10-km-Tranche ebenfalls erstaunlich rasch, noch unter 2 Stunden ist der CP 2 geschafft.

Nun wird es *richtig* heiss, ein karges Hochland mit kaum Vegetation folgt, ein Backofen mit Ober- und Unterhitze sowie Heissluftgebläse. Wenigstens ziehen schlierige Wolken auf und immer wieder schirmen diese von der direkten Sonnenstrahlung ab. Die Bodenbeschaffenheit wechselt ständig: Endlos wirkende steinige Felder, dann feiner Sand in gewundenen Trailpfaden, immer wieder rote pudrige Erde in ausgespülten Rinnen.

Kurz unkonzentriert und sicher auch schon etwas weichgekocht stolpere ich nach vorne, stürze voll in so eine Rinne. Zwar sorgt der rote Staub für eine weiche Landung mit nur geringen Schürfungen am linken Ellenbogen, dafür bin ich von *oben bis unten* total eingepudert: Meine Kleidung, ohnehin total verdreht, ist nun rot eingefärbt, die Sonnenbrille muss ich sauberpusten, die Mütze ausklopfen. Was nicht gelingt ist die Reinigung der Arme und Beine. Diese sind nämlich seit Tagen durch Schweiss, Dreck, Sonnencreme und Mückenspray derart klebrig und schmutzig, dass dieser feine Steppenpuder darauf perfekt haftet.



Zuerst ist mir das egal, es kommt jetzt wirklich nicht mehr drauf an, wie ich aussehe. Dann wird mir aber bewusst, dass die Situation nicht ganz unproblematisch ist: Ich kann nämlich derart beschichtet kaum mehr schwitzen, die Haut kann die Hitze nicht mehr ableiten, und das ist hier draussen essenziell und existenziell. Gemäss Riittas Angaben heute früh kommt bald ein Fluss, dort muss ich mich in Krokodile hin oder her - dringend waschen und meine Hautporen wieder befreien, sonst werde ich bald ein Opfer einer malignen Hyperthermie. Mir ist nicht zum Spassen, es geht mir echt übel in dieser Isolationsschicht. Jetzt einfach cool bleiben!

Die Gegend wird abwechslungsreicher, trotz äusserster Anstrengung *muss* ich hier die Kamera hervorholen um diese wunderbare Landschaft zu fotografieren:



Checkpoint 3: Ermattet sitze ich im Schatten auf einen Klappstuhl, lasse meinen Trinkbeutel im Rucksack füllen, werfe eine Braustablette Isostar hinein. Die Sinne verschwimmen. Nein, das ist kein Rennen, das ist Überleben in der Hitze! Aaron und Isri sind schon weiter, ein Ire oder Engländer kommt gelaufen. Also nichts wie weiter, ich will ja nicht nach hinten durchgereicht werden.

Wie weit es noch bis zum Fluss ist möchte ich beim Kontrollteam in Erfahrung bringen. *Welcher Fluss?* lautet die vielsagende Antwort. Also nichts mit einer kühlenden Ganzkörper-Kleiderwäsche, so ein Frust!



Nun ist es dank Rückenwind und Schatten doch etwas erträglicher geworden, die Strecke verläuft abwechslungsreich durch waldige Abschnitte erwachender Bäume:

Hier auf der Südhemisphäre beginnt im September der Frühling! Zu meiner Linken ragen schroffe Felsen in Form eines langgezogenen Gebirgszugs in die Höhe, ein beeindruckendes Naturspektakel!

Wenigstens komme ich nach wie vor gut voran, renne mehrheitlich trotz teils tiefem Sand, bewältige Meter um Meter. Bald habe ich die Hälfte geschafft, immerhin! Meine langfristige und vielseitige Vorbereitung zahlt sich jetzt aus; das Wissen, solche Strapazen überstehen zu können stärkt mental enorm.

Nun leiten Markierungen links weg in dichten Wald. Hier gibt es sicher Makis und auch Chamäleon, mit etwas Zeit und Geduld könnte ich bestimmt diese hier typischen Tiere beobachten. Checkpoint 4 wirkt etwas trostlos, ein genervter Arzt fragt kurz nach meinem Befinden, scheinbar kann er sich mit seiner Aufgabe, hier sicher noch 10 weitere Stunden auf Läufer warten zu müssen, nicht sonderlich anfreunden. Ich werde mit etwas Wasser besprüht; Schweiß, Salz und Schmutz brennen in den Augen. Aber meine Stimmung ist deutlich gehoben, irgendwie ist wieder Zuversicht eingeleitet. Und noch etwas: in 6 ½ km sollte eine Flussquerung kommen, dort will ich dann die ersehnte Abkühlung genießen! Weiter, zurück auf die Staubpiste, immer Richtung Süden, einfach in Bewegung bleiben!



Die zweite Gel-Ration vitalisiert die matten Muskeln, es geht zügig voran. Zudem ist hier die Vegetation dichter, das satte Grün tut den Augen richtig gut. Eine halbe Stunde später ist der Fluss erreicht, wunderbar! Ich laufe rasch ans andere Ufer, werfe den Rucksack, die Mütze und Sonnenbrille ins Geröll und kehre sofort zurück in die knapp hüfthohe Strömung, um mich dort herrlich erfrischend ins Wasser sinken zu lassen. Mit Schuhen und Kleidern liege ich so eine Weile im Wasser, reibe den Schmutz der letzten 5 Tage von der Haut, wasche die verfilzten Haare aus, schwebe schwerelos im Nass.

Ein japanischer Kameramann filmt dieses Wellness-Bad kopfschüttelnd, versteht nicht, wieso ich hier so viel Zeit Äverschwendeñ Aber diese Aktion ist äusserst dringlich und vital, will ich in der nun folgenden Mittagshitze eine Überwärmung und einen Hitzekollaps vermeiden! Herrlich belebt steige ich aus den kühlen Fluten, fühle mich wie ein neugeborener Mensch, reisse meinen Rucksack auf die Schultern, laufe tropfnass aber endlich wieder sauber und gekühlt weiter. Wie wohl mir dieses Bad getan hat, wird auf den kommenden Kilometern klar: Ich kann wieder rennen, die Haut atmet, das Shirt lässt frische Luft durch, die Hose ist nicht mehr so steif um die Beine, alles geht lockerer! Sanft grün leuchtende Reisfelder säumen die Piste über eine ausgetrocknete lehmige Ebene, und schon ist der CP 5 weit vorne am Horizont erkennbar, super!



Vorher muss ein weiterer Fluss überquert werden, allerdings eine trübe schlammige Brühe mit weichem Morast beiderseits, kein Ort für nochmalige Badespässe. Hier muss ich vorsichtig agieren, ein Sturz würde meine Generalreinigung von eben torpedieren und einen Schuh im Schlamm zu verlieren ist nicht empfehlenswert! (Etliche Läufer weiter hinten werden hier üble Erfahrungen sammeln müssen, vielen wird dieser Uebergang zum Verhängnis.)

Samantha und 3 weitere Helfer applaudieren mein Eintreffen an ihrem Posten, scheinbar haben diese Vier ihre Freude am zähen Schweizer auf Position 7! Noch ca. 27 km, *Just go ahead!* Wenn's weiter nicht ist

Abwechslungsweise rennend, dann wieder kurze Strecken rasch marschierend geht mein Trip weiter. Jetzt einfach nicht zu viel studieren und sinnieren, einfach den Markierungen folgen! Erste Zuckerrohrfelder sind erreicht, Brandrodungen reissen schwarzen Rauch in den Himmel, kleine Siedlungen tauchen auf. Sogar landwirtschaftliche Maschinen, einige wenige davon funktionsfähig wirkend, stehen am Strassenrand. Dutzende von Kindern bestaunen mein Kommen: zuerst werde ich stumm begafft, dann folgen irgendwelche Anfeuerungsrufe, anschliessend Gelächter und Gekicher.

Super, noch ein Fluss, hier gönne ich mir eine weitere Abkühlung! Ich lege mich *ĩ* nachdem der Rucksack sicher auf einem Felsen deponiert wurde *ĩ* einfach längs in die Fahrrinne, kopfunter ins Wasser, genial!

Die mir dabei zuschauenden Kinder irritiert diese Aktion sichtlich, wozu diese Baderei mitten in der Dorfstrasse?!?



Noch immer ist es leicht bewölkt. Das freut mich auch für die Läufer im hinteren Feld, die heute/morgen 20-30 Stunden werden unterwegs sein. Hoffentlich bestehen auch sie diese Prüfung gegen Hitze, Sonne, Ermüdung, wund Füsse, schwindende Motivation und Dunkelheit!



Ein antiker Traktor mit vollbeladenem Anhänger hält an, um mich kleinen Runner prioritär vorbeilaufen zu lassen. Am Strassenrand werden grüne Bananen und Tomaten verkauft, auch Bierdosen und Coca-Cola-Flaschen stehen unter den Tischen.

Ich habe weder Lust danach noch Geld dazu, und meine VISA Gold, die ich immer auf solchen Abenteuerreisen dabei habe (siehe Charter des Helikopters in Lukla Nepal!), wird hier wohl kaum akzeptiert

Wieder bin ich froh, die lärmigen Dörfer passiert zu haben, laufe lieber in freier Natur einsam meine Strassen. Schnurgerade geht es über eine Ebene, dann im Zick-Zack um Felder, kleine Brücken erleichtern das Vorankommen. Und ich muss/darf pinkeln, ein gutes Zeichen, dass ich doch einigermaßen genug getrunken habe! Aaron und Isri sind nur einige hundert Meter vor mir, hinter mir ist keine Menschenseele erkennbar. Wenn ich so weiterlaufe, bin ich in total 8-9 Stunden im Ziel, klar *vor* dem Eindunkeln. Aber zu viele Zukunftspläne sollte ich nicht schmieden, das nächste Ziel ist der Kontrollpunkt 6 bei km 60, alles weitere folgt.

Nun wird es langweilig und zermürend: Immer geradeaus, kein Schatten in der brennenden Nachmittagssonne, keine Geländepunkte, an denen man sich orientieren kann, einfach stupide Rennerei im Kampf gegen die Zeit und Hitze. Meine Motivation besteht vorab darin, rasch ins Ziel zu kommen, um der Mühe ein Ende zu bereiten: Wenn ich weiter *rennen* kann, sind das ca. 2 Stunden, falls ich *gehen* muss, mindestens 4, also möglichst in Trab bleiben!



CP 7, der Letzte für heute! Ich trinke nur einige Schlucke aus einer Flasche, der Rest in meinem Rucksack sollte für die verbleibenden lausigen 8 km reichen. Wie lange allerdings solche kurze Restdistanzen sein können, erlebe ich jedes Mal bei derartigen Anlässen: Mental ist man verbraucht, die Kräfte sind verpufft, alle Speicher leer, die Motivation leidet, das Ziel kommt einfach nicht näher. Alle psychologischen Tricks scheitern an der Realität, dass das Tempo trotz immensem Effort schlicht schneckenmässig wird. Vielleicht habe ich jetzt schon 3 dieser 8 km geschafft, also *Äurñ* noch 5. Ausgeruht wäre das ein lockerer Jogge in gut 20 Minuten, nun muss ich mit sicher $\frac{3}{4}$ Stunden rechnen. Ein Blick auf die Uhr zeigt 8 Laufstunden an, gar nicht so übel Du sportlicher Kerl, sei ruhig etwas stolz, was Du hier läufst ist eine Spitzenleistung! Nochmals ein Sugus, der letzte Schluck aus dem Trinkschlauch, jetzt einfach durchkommen, koste es was es wolle.

Vor mir kann ich wieder Aaron und Isri sehen, auch die beiden sind ziemlich am Limit, gehen oft gemeinsam ein paar Schritte, scheinen einander anzutreiben. Immer noch kein Zielbanner in Sicht, wieder so eine endlose Gerade ohne Anzeichen, dass bald das Zielcamp kommt.



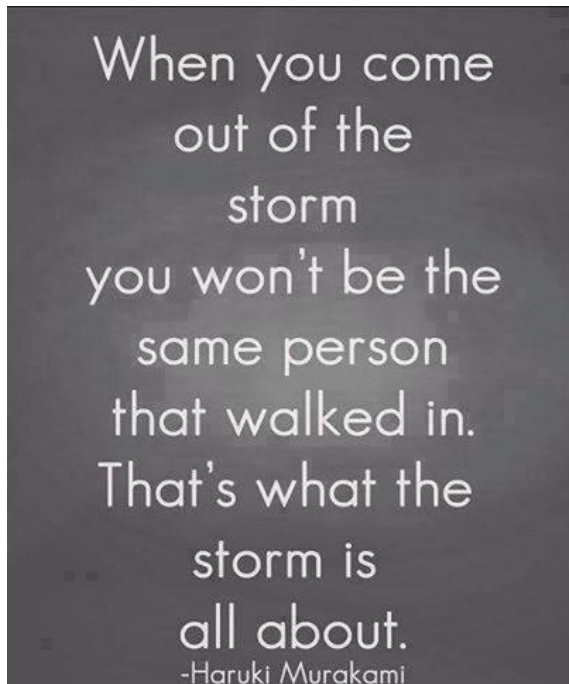
Ich frage einen Knaben auf seinem Rostesel fahrend, wie weit es noch sei, *Allez-allez* ist seine Antwort mit strahlend weissen Zähnen.

Überhaupt wirken die Bewohner dieser ländlichen Gegend alle gesund, sind gut gekleidet, wohl genährt und sauber. Auch die Velos tun ihren Zweck.

Es ist 16.15 Uhr, schon/erst Laufstunden $8\frac{1}{4}$ Stunden, und weit vorne kann ich ein 4x4-Fahrzeug der 4Deserts-Gruppe erkennen. Zu einem Endspurt reichen die Kräfte nicht; Aaron und Isri jetzt noch zu überholen wäre unfair, da die beiden fast die ganze Strecke vor mir gelaufen sind. Glücklicherweise und enorm erleichtert renne ich mit emporgerissenen Armen über die Ziellinie!



Welches Privileg, sich auf einem Stuhl hinsetzen zu dürfen im Wissen, diese lange Etappe derart gut und erfolgreich überstanden zu haben! Der Rucksack landet im Staub, die Mütze und das Shirt muss weg vom Körper, ein Teil der Trinkflasche dient einer nassen Kühlung direkt auf den Kopf (diese schändliche Handlung würde eigentlich gemäss Reglement 15 Minuten Strafe bedeuten, das Wasser ist ausschliesslich zum Trinken gedacht, aber keiner der Ziel-Crew missgönnt mir diese wohltuende Dusche).



In solchen seltenen Momenten wird mir klar, *weshalb* überhaupt ich alljährlich an diesen mehrtägigen Ultralangstreckenläufen teilnehme:

Die Erleichterung nach einer derartigen Strapaze ist so überwältigend, der Stolz es geschafft zu haben so mächtig, das Wegfallen der Last derart befreiend, dass ich nicht darauf verzichten will und kann.

Einmal im Jahr eine Woche lang total eindimensional fokussiert einer zwecklosen Sache hinterherzurennen, etwas (und nur genau *etwas*) zu tun, aus dem kein konkretes Produkt resultiert, ist ein herrlicher Kontrast zu meinem Praxisalltag.

Jetzt bin ich also da, dank meinem Effort klar vor dem Dunkelwerden, habe nun viel Zeit zur Erholung und Regeneration, weiss, dass ich diesen Lauf erfolgreich werde beenden können. Vielleicht war das Erfolgsrezept ganz einfach, dass ich immer an mich geglaubt habe.

Andrew aus England, auch heute Dritter, humpelt steif umher, kann kaum mehr gehen, winkt ab: Für ihn sei Schluss, übermorgen werde er nicht mehr rennen können, das Knie sei *Äoverused* Sicher wird er sich noch erholen und die letzten paar Kilometer auch noch schaffen. **Isri** torkelt hinter dem Zelt, muss fast erbrechen, wirkt schwindlig und schlottert trotz anhaltender Hitze. Er und auch Aaron haben den CP 4

verpasst und daher 20 km ohne Wasserstelle meistern müssen, vermutlich hat er einen Sonnenstich/Hitzeschlag. Nach etwas Ruhe und einer Bouillon erholt er sich zum Glück rasch wieder. **Aaron** strahlt vor Freude über seine tolle Leistung und darf den Kategoriensieg der 40-50jährigen für sich beanspruchen. **Wataru** und **Ryan** sind schon vor 1 ½ Stunden eingelaufen und liegen bereits völlig relaxed im Zelt.

Sonst ist noch niemand eingetroffen, das Camp wirkt leer und wartet auf viele Läuferinnen und Läufer, die irgendwo draussen in der Steppe im Norden Madagaskar einen einsamen Kampf gegen sich und die Gegebenheiten streiten.



Zuerst humple ich zum Zelt Nr. 7, wasche mich rudimentär, ziehe die noch recht saubere zweite Kleidergarnitur an. Dann gilt es die Füße zu inspizieren, weitere Blasen zu öffnen, eine Eiterung unter der Zehe IV links zu trepanieren, die verdreckten Tapes wegzurupfen. *Business as usualé*



Schon bald meldet sich ï ein gutes Zeichen! ï etwas Hunger: eine Gemüsecrème-Suppe, Carnidyn®, Protein OM24® und Ovospport in heiterer Kombination sorgen für etwas Nachschub in die leergehungerten Muskeln. Tiptop haben meine Gelenke das alles überstanden, die Schürfwunden am Rücken und seitlich sind noch unter Tapes verborgen und schaue ich mir erst morgen ané

Bald wird es dunkel, herrlicher Wind und sogar einige Regentropfen sorgen für die ersehnte Abkühlung. Hoffentlich haben meine Familie und Freunde zuhause via Internet vernehmen können, dass der Läufer 158 PO aus CH eingetroffen ist. 4 ½ Stunden nach mir kommt auch Roland ins Ziel, grandiose Leistung!

Nach anfänglichem Klagen über diesen Irrsinn freut er sich riesigé Dank gutem Timing konnte er auf den letzten 30 km nochmals zulegen und den Engländer und Italiener in seiner Alterskategorie weiter distanzieren, was ihn kindlich freut und mit Stolz erfüllt.



Etappe Nr. 5 aus der Satellitenperspektive

Start nördlich, durch Savannengebiete, dann westlich des langgezogenen Gebirges immer weiter südlich zuletzt 20km Ägeradeausñins Ziel

78km, 1100m Anstieg, 1500m Abstieg

Wolkenfetzen schweben über den Nachthimmel, die blauschwarzen Lücken füllen sich mit funkelnden Sternen. Auch der Mond hat sein Licht angemacht, wie ein weisser Melonenschnitz beschreibt er eine ungewohnte Laufbahn Ävon rechts nach linksñ (jedem Astrophysiker stehen jetzt alle Haare zu Berge!) über das Firmament. Step-pengras wiegt sanft im warmen Abendwind, eine Hündin schleicht scheu durchs Camp auf der Suche nach etwas Fressbarem für sich und ihre Jungen, ein versöhnlicher Abschluss eines anspruchsvollen Tages: Solche Erlebnisse wie heute die 8 Stunden einsamer Kampf sind schon prägend, irgendwie.

Um 21 Uhr möchte ich eigentlich den wohlverdienten Schlaf antreten. Da aber ca. alle Viertelstunde wieder ein Teilnehmer eintrifft und dies stereotyp vom Ziel-Team mit Gejohle, Trommeln und Äwell done, good job!ñ-Rufen gefeiert wird, muss ich trotz Ohrenstöpsel 10 mg Zolpidem einwerfené

Stage 5 continued oder Ruhetag

So verbringe ich aber eine erstaunlich erholsame Nacht, erst gegen 5 Uhr meldet sich die volle Blase. *Und siehe da:* auch Max und Patrick sind im Zelt, tief im Schlafsack stecken die beiden Kämpfer! Die beiden hatten 16 Stunden und 42 Minuten, also exakt doppelt so lang wie ich. Seana wird noch unterwegs sein, mit ihr ist erst in den Mittagsstunden zu rechnen.

Der freie Tag beginnt ruhig, eine wohlwollende Entspannung macht sich breit, heute muss ich nicht in die immer engeren Schuhe und stinkigen Kleider!



Die Zeit vergeht im Flug, immer wieder treffen in diesen Morgenstunden Läufer ein, meist in kleinen Gruppen kommen müde, aber stolze Gestalten wandernd ins Camp. JEDER der diese 78 km geschafft hat, darf die Leistung für immer stolz in Erinnerung behalten! Auf der Ziellinie kniet ein junger Japaner vor seiner Partnerin nieder, macht ihr einen Heiratsantrag, einfach rührend! Als er ihr den Verlobungsring anziehen will, gelingt dies trotz etlicher Versuche nicht, die Finger sind einfach zu sehr geschwellen! Die Chinesen und Japaner feiern hüpfend ihre Landgenossen ebenso wie die Italiener ein Lied anstimmen, also der letzte ihrer Nation eintrifft; ein Däne sitzt direkt auf der Ziellinie ab und ist nicht gewillt, auch noch *einen einzigen* Schritt zu tun.



Seana kommt barfuss daher, die Schuhe am Rucksack, in den Händen einen Holzstecken als Stütze. Sofort will sie wissen, wie es *mir* ergangen sei und ob ich von ihrem Tigerbalsam für meine Muskeln haben will. Es wäre besser, sie würde sich etwas um sich selber kümmern. Als erstes gönnt sie sich ein Fussbad, danach geht sie lange schlafené



Nun kommt etwas Unruhe auf. Scheinbar haben Ryan, Aaron und Isri gestern den Checkpoint 4 (der Posten im Wald neben der Strecke) verpasst, diese drei Läufer sind auf der Strasse geradeaus weitergerannt und daher über 20 km ohne Nachschub an Wasser geblieben. Das war garantiert kein Vorteil, zumal die Zeitersparnis durch das Umgehen des Postens nur wenige Minuten bedeutet hat. Aber: gemäss heiligen Statuten und Reglement der RacingthePlanet-Organisation (welche wir vor dem Start unterschreiben mussten!), ist jeder Läufer, der an einem der deklarierten Kontrollposten nicht registriert wird, vom weiteren Rennen DISQUALIFIZIERT.

Das wäre sicher eine zu harte Konsequenz und geradezu brutal für diese drei Läufer. Also wird vom OK beschlossen, dass EINE STUNDE Bestrafung aufgebrummt wird. Das würde jedoch bedeuten, dass der Japaner Wataru die Gesamtführung übernehmen würdeé Und das wiederum passt nicht in die Choreographie der Organisatoren, welche Ährenñ Superstar schon vor dem Start als sicheren Sieger präsentiert haben. Also wird die Strafe auf 30 MINUTEN reduziert, und schon ist Ryan wieder happy entspannt in seinem Zelt verschwunden, Wataru macht keinen Rekurs, gröbere Dispute sind scheinbar vermieden worden. Isri regt sich furchtbar auf, auch Aaron ist entsetzt über diese Regelauslegung, zumal die beiden nun im Gesamtklassement *hinter* mich fallen (Aaron 18 Sekunden, Isri gut 10 Minuten). Plötzlich liege ich auf Platz 5é



Den restlichen Tag verbringen wir mit Herumhängen, Lesen der Mails im Cybertent auf kleinen Laptops, Fusspflege, Vertilgen der letzten Kalorien, Vorfreude auf das baldige Ende dieser Tortur und die Dusche/frische Kleider im Hotel in Antsiranana. Roland gelingt es auf miraculöse Weise, im Dorf nebenan eisgekühlte Fanta-Flaschen zu kaufen, heimlich geniessen wird diese kühle Erfrischung im Zelt. Wenn wir bei dieser schelmischen Freveltat erwischt würden, hätte dies einen Penalty von mindestens 15 Minuten zur Folge

Im Vorfeld des Anlasses wurden zig E-Mails versandt mit Auflistungen, welche Vergehen wie bestraft werden: Pflichtmaterial, Tenue-Vorschriften, Verhaltenscodex. Ich bekam immer mehr den Eindruck, hier in ein militärisches Trainingscamp einzurücken unter Androhung, schon bei der kleinsten Regelwidrigkeit sofort rausgeschmissen zu werden. Während der Durchführung selber erfolgten dann aber (leider) keine Materialkontrollen, die Läufer ohne Logos blieben straffrei, sogar Pinkeln abseits der offiziellen Latrinen wurde nicht geahndet. Die Organisatoren waren zu sehr mit Unvorhergesehenem und sich selber beschäftigt, um die angekündigten Regeln durchzusetzen und zu kontrollieren.



Nach zähen Verhandlungen konnte Running-Star Dr. **Peter Osterwalder**, Trailrunning Team SALOMON SUUNTO Switzerland zu diesem Bild mit dem unbekannten **Ryan Sandes** (Südafrika) gewonnen werden.

Dass dieser anschliessend noch um seine Lafschuhe gebeten hat, ging ihm dann doch etwas zu weité

Die beiden gutklassierten Japanerinnen sitzen sauber herausgeputzt in leuchtend gelben Shirts bei der Warmwasserausgabe, keine Falte kraust die farblich abgestimmte Kleidung, sogar die Schuhe sind sauber, perfektes Make-up, immer einen korrekten Stil bewahrend. Daneben hängen der langbärtige Amerikaner und seit ebenfalls etwas verwahrlost wirkender Kumpel aus Kanada in den Klappstühlen und schlürfen schmatzend ihre Nudelbeutel leer. Die beiden alten Italiener-Herren halten einen gestenreichen Disput, ein erschöpft wirkender einsam dasitzender Engländer starrt matt in die Ferne.

Jeder scheint froh zu sein, dass morgen dieser Lauf zu Ende gehen wird, eine kollektive Freudenstimmung über die gelungene Woche kommt aber nicht auf, dazu ist die Gruppe zu gross und war die Organisation zu anonym. Wir (noch vier) Schweizer verziehen uns auch bald ins Zelt, dankbar für eine letzte Nacht in der Savanne, froh in Vorfreude auf das Hotelbett morgen.

Stage 6: Final Footsteps to Ambilobe, 10 km

Die letzte Etappe tönt einfach, ich hasse aber diese Schluss-Spurts. Schon um 7 Uhr werden die langsamsten Läufer losgeschickt, um 8 Uhr dann das grosse Mittelfeld, zuletzt um 8:30 Uhr die 30 Bestplatzierten. Somit sollten um 10 Uhr alle ihre Finisher-Medaille in Empfang nehmen dürfen.

Mein Rucksack ist nun endlich leicht geworden, nur noch die Kleider, der Schlafsack, die Matte und das Pflichtmaterial muss ich mittragen. ½ Liter Wasser wird sicher reichen. Gelenke und Muskeln sind okay, also alles klar für das Finale.

Aaron spurtet sofort los, er will mir die wenigen Sekunden noch abnehmen und mich wieder überholen.

Das ist mir durchaus Recht so, er ist der bessere Läufer als ich und soll nicht durch die Bestrafung hinter mich fallen. Da Andrew wegen seines entzündet-überlasteten Knies trotz Ruhetag nicht starten kann, sollte ich also den 5. Schlussrang erzielen, wow!



Schon nach wenigen hundert Metern geht es auf eine geteerte Strasse. Mir tut bei jedem Schritt die rechte Leiste weh, es fühlt sich an wie eine Entzündung am Ansatz der Iliopsoas-Sehne. Die Hüftflexion ist behindert, ich humple etwas verdreht im Schongang weiter. Vielleicht klingt das ja wieder ab und sonst muss ich halt etwas havariert die letzten 10 km überstehen. Natürlich leidet mein Tempo arg unter dieser Komplikation, Aaron ist schon weit weg, auch Isri nicht mehr sichtbar. Ich darf nun einfach nicht ungeduldig werden und unnötig forcieren, einfach das Tempo halten und so werde ich sicher gut über die Strecke kommen.

6 Kilometer auf sandigen Wegen folgen, auf und ab, durch kleine Siedlungen und an Sendemasten vorbei, einfach nur weiter. So habe ich mir die letzten Streckenabschnitte nicht vorgestellt, die Humplerei ist mühsam und mein Tempo nicht sonderlich berauschend. Eigentlich habe ich mir erhofft, auf den letzten 5 km meine guten Reserven ausspielen zu können, aber mit dieser Limitierung läuft es sich schlecht. Und jetzt einfach darüber hinwegsehen und ungeachtet der Schmerzen Vollgas ins Ziel würde sicher längerfristige Folgen nach sich ziehen.

Endlich, die Hauptstrasse, noch 2-3 Kilometer. Vorbei an Buden und Baracken, durch Menschenansammlungen und schräg über Kreuzungen führt die Strecke hoch ins Zentrum der Stadt Ambilobe, dem Ziel unserer Madagaskar-Laufreise.



Unaufhaltsam: Ein Ziel vor Augen und das sichere Gefühl: Nichts kann dich jetzt noch aufhalten.

Nach 51 Minuten habe ich auch die letzte Etappe gut bewältigt, in total **28 Stunden und 20 Minuten** komme ich erleichtert, stolz und müde ins Ziel:

Riitta hängt mir die Medaille um, vor der Ziellinie musizieren und tanzen madagassische Frauen, vor und hinter mir laufen glückliche schmutzige Gestalten mit erhobenen Händen und strahlenden Gesichtern über die Ziellinie.

GESCHAFFT!!



Patrick



Max



Roland

Rasch suche ich meine Kollegen, die Frühstarter sollten vor mir eingetroffen sein und sich sicher schon etwas erholt am Buffet bedient haben. Hier werden Früchte, Kuchen und anderes Gebäck, Fleischspiesse und allerlei Süssgetränke neben dem obligaten Bier angeboten.

Ich bin noch etwas ausser Atem und will mich daher nicht zu sehr bedienen, eine frische Mango und zwei süssen Bananen lasse ich mir aber nicht vorenthalten. Hinten im Schatten sitzen die drei anderen Eidgenossen, sie strahlen die eigenartige Mischung von Freude, Erschöpfung, Erleichterung und Stolz aus:



Ich freue mich still über meinen Erfolg, die ultimative Freude kommt aber nicht auf: Nun ist halt wieder einmal so ein Mehretappenrennen überstanden, ziemlich anders als erwartet, ein mehrheitlicher Ächnorzñ zwar toller Platz 5 von zuletzt 189 Finishern, aber dennoch hätte ich diesen Lauf gerne etwas lockerer und schmerzfreier bestritten.

**So verdreht war ich noch nie,
derart unter der Hitze gelitten habe ich noch nie,
einen so aufgescheuerten Rücken hatte ich noch nie.**

oder in anderen Worten

**Ich habe einen tapferen Kampf gezeigt wie noch nie,
derart willensstark mich durchgebissen habe ich mich noch nie,
so ausdauernd und mental stark war ich noch nie.**

Alles eine Frage des Betrachtungspunktes. Mit meinen bald 50 Lenzen bin ich zudem klar älter als der Durchschnitt der Top-ten (37 Jahre), darf also meine Leistung stolz in Erinnerung behalten.

An einem 4Deserts-Anlass unter die besten 5 zu laufen gilt in dieser Szene als genial. Unsterblich wird man dadurch allerdings nicht.



Kurz sitze ich auf ein Mäuerchen direkt beim Zielbanner und probiere, die Eindrücke zur Ruhe kommen zu lassen. Wie ich nun so meine Medaille betrachte und das schwere Metall mit dem gelungenen Motiv stolz in die Finger nehme, fährt mir *il* nur für Bruchteile eines Augenblicks *il* ein Schauer den Rücken hinunter. Es hat *alles* zusammenspielen müssen, dass ich diesen Lauf erfolgreich beenden konnte, diesen Sieg werde ich für immer Stolz in intensiven Erinnerungen behalten können! Auch nur eine *kleine* Komplikation hätte jedoch *alles* zum Scheitern verurteilen können: Ein einziger Fehltritt, etwas Dehydratation durch Reise-Durchfall, ein Sonnenstich oder Hitzeschlag, eine Malaria-, Dengue- oder Chikungunya-Infektion durch Mückenstiche, bloss ein einziger Kontroll-Posten verpasst und schon wäre nichts aus meinem Ziel, hier anzukommen, geworden. Doch, auch dieses 4Deserts-Abenteuer war *life enhancing* wenn auch nicht *life changing*



Wenig später sitzen wir eng zusammengepfertcht in einem nicht-klimatisierten klapp-rigen Diesel-Mercedes-Bus für die 133 km zurück nach Antsiranana. Da die Strasse, (immerhin die Hauptverbindungsachse Nord-Süd!) in einem miserablen Zustand ist und mehr aus Löchern und Rinnen als aus Teer-Belägen besteht, kommen wir nur äusserst mühsam - stellenweise im Schrittempo - voran. Wie gerne wären wir nun im Hotel, unter der Dusche, raus aus dem Gestank und Dreck, nun aber sitzen wir durchgerüttelt in diesem schmutzeligen Bus und müssen mit 5-6 Fahrstunden rechnen. Die schlaueren Teilnehmer und Helfer sind in die kleinen Jeeps und Busse gestiegen, diese kommen klar schneller voran und bald dümpelt unser Fahrer, der bei jedem Strassendefekt voll abbremst, ganz zuhinterst. Wenigstens gibt es etwas zu sehen, madagassische Dörfer und steinige Ebenen ziehen im Zeitlupentempo an uns vorbei. Ich ärgere mich über diese Zeitverschwendung, hätte heute noch gerne ein paar Souvenirs gekauft. So wie wir nun aber vorankommen, werden wir vielleicht noch das Abendessen und die Schlusszeremonie verpassen!





Nach mehr als 5 Stunden erreichen wir dann doch noch die Hauptstadt des Nordens, der Bus hat trotz verdächtigem Gestank nach verbranntem Gummi durchgehalten. Der Chauffeur hat keine Ahnung, wo wir hinmüssen, kennt sich hier nicht aus. Einige Teilnehmer kennen zum Glück den Weg zum Grand Hotel, so wir aus diesem schrecklichen Vehikel entlassen werden. Wie die weiteren Teilnehmer in ihre Hotels gekommen sind, weiss ich nicht, jedenfalls sitzen 3 Stunden später alle saubergeduscht, glattrasiert, zivil gekleidet und hungrig um den Pool verteilt und hoffen, dass die Danksagungen an Helfer, Freiwillige und Behörden rasch eine Ende nehmen, damit man sich endlich am Buffet bedienen kann. Ohne Charme und Charisma wird auch dieser letzte gemeinsame Anlass abgehandelt, die Siegerehrungen erfolgen humorlos nüchtern, kurz und knapp werden die üblichen Sportler geehrt und glorifiziert, schon Rang 4 ist total uninteressant, all die tapferen Kämpfer hinten in der Rangliste finden keine Erwähnung. Schade, denn hier gäbe es *viele* Sieger zu feiern!



1	185	<u>SANDES, Ryan</u>	32 M		 	03:09:00	04:40:00	03:45:04	03:15:43	06:47:38	00:39:17	22:46:42 A
2	99	<u>IINO, Wataru</u>	34 M		 	03:14:00	05:13:39	04:01:30	03:14:30	06:47:05	00:39:15	23:09:59 A
3	45	<u>CROWLEY, Ralph</u> 	29 M		 	03:34:01	05:42:11	04:38:26	03:53:52	08:15:01	00:43:34	26:47:05 A
4	81	<u>HEATHER, Aaron J.</u>	42 M		 	03:48:41	05:56:33	04:39:45	04:13:29	08:20:02	00:43:09	28:11:39 A
5	158	<u>OSTERWALDER, Peter</u>	49 M		 	03:59:59	05:47:09	05:02:43	04:17:08	08:21:13	00:51:35	28:19:47 A
6	147	<u>MOOSERY, Israel</u>	44 M		 	03:47:22	05:49:32	04:56:01	04:13:24	08:20:00	00:47:42	28:24:01 A
7	62	<u>FLECK, Peter</u>	24 M	Good Work Foundation	 	04:48:40	06:46:37	05:30:00	04:23:52	08:40:38	00:46:02	30:55:49 A
8	207	<u>TYRRELL, James</u> 	31 M	Good Work Foundation	 	04:48:33	06:46:59	05:30:12	04:23:57	08:40:18	00:46:00	30:55:59 A
9	206	<u>TURNBULL, Blair M.</u> 	44 M		 	04:09:54	06:14:18	05:17:18	04:20:20	11:01:07	00:46:12	31:49:09 A
10	46	<u>DACCUS, Paul D.</u>	42 M		 	04:00:40	06:37:14	05:51:15	04:38:26	09:56:05	00:46:00	31:49:40 A

Post Race

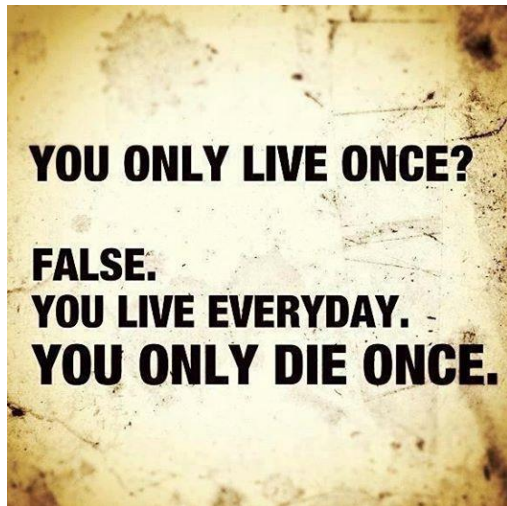
Bereits um 6 Uhr sitze ich hungrig am Frühstücksbuffet, mein Gepäck ist reisefertig verpackt, die stinkigen Laufutensilien geruchsdicht in Beutel abgefüllt. Auch Gewürze und bunte handgemalte Badetücher als Mitbringsel sind dabei. Zurück führt die Reise über die Hauptstadt Antananarivo nach Mauritius, dann der lange Nachtflug nach Paris, von dort Heim in die schöne i und herrlich kühle i Schweiz.



Wie alle mit offenen Sinnen Reisenden habe ich in Madagaskar *viel mehr* gesehen, als an was ich mich erinnern kann. Umgekehrt erinnere ich mich an *viel mehr*, als ich bloss mit den Augen sehen durfte.

Mein Bericht ist *Ä*based on a true story*Ä* und Ähnlichkeiten mit noch lebenden Personen *Ä* allen voran mir selber *Ä* sind beabsichtigt und waren unvermeidbar*Ä*

Wenn ich aus Madagaskar etwas mit nach Hause genommen habe, dann dies:



racingtheplanet.[®]
Madagascar 2014

Bonstetten, Oktober 2014
Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch

