

Bhutan - „The Last Secret“

27.Mai bis 5.Juni 2016, Langstreckenlauf über
200 km mit 10'000 m Höhendifferenz in 6 Etappen

*meine sportliche, kulturelle, spirituelle und persönliche Erlebnisreise
durch das geheimnisvolle Königreich östlich des Himalaya*



Im Zentrum der buddhistischen Lehre stehen die **Vier Edlen Wahrheiten**. Sie besagen, dass **(1)** alles Leben von Leid geprägt ist, **(2)** das Leid aber beendet werden kann, wenn wir **(3)** seine Ursachen beseitigen und **(4)** dem Edlen Achtfachen Pfad folgen, der zum höchsten Glück und zur Erleuchtung führt. Vielleicht sollte ich einmal eines meiner sportlichen Abenteuer etwas spirituell ausrichten... Es könnte ja durchaus sein, dass ich so neben vielen Erlebnissen auch wertvolle Erkenntnisse sammeln darf. Dass das Leben (1) von Leid geprägt ist, bedarf keiner Ausführungen, ebenso ist die (2) zweite und (3) dritte Aussage schon fast trivial. Wenn ich somit etwas über den Buddhismus lernen will – ja, wieso eigentlich nicht ?! – dann sollte ich mich schleunigst auf den **(4) Edlen Achtfachen Pfad** machen...

Daher hier mein Bericht zum Global-Limits-Event in Bhutan, das (vielleicht) letzte Geheimnis? Juli 2016, Peter Osterwalder

Nur keine Angst - es wird kein religiöses Traktat! Ich habe auch nicht die Absicht, mich nach dem Lauf als meditierender Mönch gehüllt in rote Gewänder in die Abgeschiedenheit eines Klosters zurückzuziehen. Trotzdem ist vielleicht etwas Besinnung angebracht und so eine Reise in ganz unbekannte Regionen, zudem in Form eines sportlichen Wettkampfs, kann (und muss!) Anlass zu Gedanken sein, die über die rein läuferischen Aspekte hinausgehen. Wieder sehne ich mich nach einer bisher unbekannten, ultimativ neuen Erfahrung. Denn:

„Normalität ist wie eine asphaltierte Strasse. Komfortabel um voranzukommen, aber dort wachsen keine Blumen.“
(Vincent van Gogh)

Er muss es ja wissen.



25. Mai 2016: Zürich > Bangkok

Noch etwas euphorisiert von meinem Exploit am G2G-Lauf in den USA im Herbst 2015 hat es wie erwartet nicht lange gedauert, bis ich mich für das nächste sportliche Abenteuer entscheiden konnte. Gesucht habe ich einen neuartigen Lauf, anspruchsvoll aber nicht zu brutal, lieber ohne Herumschleppen der gesamten Ausrüstung und Verpflegung, alles verbunden mit etwas Kultur, sozialen Kontakten, spirituellen Erlebnissen und erholsamen Ferien.



Der Anbieter www.global-limits.com „offeriert“ passend solche Anlässe in Sri Lanka, Kambodscha und - BHUTAN; „*the last secret*“ heisst es geheimnisvoll; 200 Kilometer Distanz mit über 10'000 Metern Höhendifferenz, das alles in 6 Etappen, eingerahmt in einen vielseitigen Anlass im Königreich des Donnerdrachens.

Lange musste ich nicht überlegen, rasch war der Anlass gebucht, die Ausrüstung beisammen, die Flüge reserviert. Nach den Läufen der letzten beiden Jahre (Madagaskar, 250 km; Westen Amerikas 280 km, beides in Selbstversorgung!) klingen die Ansprüche nicht übertrieben - was aber gerade die Vorbereitung etwas erschwert, fehlt doch der nötige Druck, um möglichst optimal auch diese Herausforderung in Angriff zu nehmen. Trotzdem sind die Anforderungen, die ein solcher mehrtägiger Berglauf in der Höhe erfordert, nicht zu unterschätzen! Frei nach der Bergpredigt: „*Blessed are the curious for they shall have adventures.*“



Es soll ein *glücklicher* Lauf werden – verspricht der Veranstalter; allerdings gehöre auch Leidenschaft, Geduld, Neugierde und etwas Demut dazu, wenn man dieses Laufabenteuer bewältigen will. Das Land des Donnerdrachens verspricht unberührte Bilderbuchlandschaften, herrliche Single Trails durch Nebelwälder, steile Bergan- und Abstiege sowie allorts glückliche Menschen.

Jedenfalls sitze ich jetzt in der Thai-Airways-Maschine, staune ein letztes Mal rüber zum Üetliberg, freue mich still auf die kommenden knapp zwei Wochen. Der Flügger ist halbleer, also lege ich mich quer über drei Sitze und schlummere die 10 Stunden durch, bis in Bangkok die Räder der Maschine rumpelnd aufsetzen.

26. Mai 2016: Velotour „Colors of Bangkok“, Stadtbesichtigung mit dem Bike

Tropisch-feuchte Hitze schlägt mir beim Aussteigen entgegen. Rasch erfolgen die lästigen und immer komplizierter werdenden Immigrations-Rituale, das Gepäck ist auch da, der Shuttle ins Hotel auf Anhieb gefunden. Ich habe einen Zwischentag vor der Weiterreise planen müssen, da die Anschlüsse direkt nach Bhutan (zu) knapp waren.



So kann ich mit der Bike-Tour „Colours of Bangkok“ per Fahrrad in knapp 5 Stunden diese Metropole etwas besichtigen, radle in einer kleinen Gruppe durch Geschäftsviertel, im ungewohnten Linksverkehr etwas zaghaft an stehenden Kolonnen der verstopften Strassen vorbei, dann in noblere Quartiere, die wiederum direkt an Slums grenzen, zuletzt nach einer Überführung mit dem Boot durch den Sri Nakhon Khuean Khan Park und Botanischen Garten, auch Tempel und Schulen gibt es zu sehen. Zuletzt tut aber der Hintern weh und ich bin froh, als mich derselbe Taxifahrer wieder zurück ins Hotel nahe beim Flughafen chauffiert.

27. Mai 2016: Weiterflug nach Bhutan; Paro, Thimphu

Schon um 5 Uhr muss ich beim Check-in-Schalter anstehen, da mein Flug ins Königreich Bhutan unverschämte früh geplant ist. Nach einer unangekündigten Zwischenlandung in Indien schwenkt die kleine Maschine dann im Sinkflug in verwinkelte Täler und findet zielstrebig die Landepisten von Paro. Es gibt nur

eine Fluglinie (Druk-Air, die „Drachenlinie“), die den einzigen Flughafen Bhutans ansteuern darf, und nur ein knappes Duzend Piloten ist dazu im Stande. Dies geht nach wie vor nur manuell/nach Sicht und nicht per Autopilot, daher ist schönes Wetter und klares Tageslicht Voraussetzung für eine Landung.

Endlich – schon viele Monate freue ich mich auf diesen Moment! – darf ich das kleine Königreich betreten: Eingeklemmt im östlichen Himalaya zwischen China (Tibet) und Indien und so klein wie die Schweiz strahlt Bhutan einen besonderen Zauber aus: grossartige Berge, dichte Wälder, freundliche glückliche Menschen, imposante Architektur, aufregende Religion und prächtige Kunst erwarten mich. Im Grundgesetz des Königreich Bhutans ist die Verpflichtung der Regierung verankert, das *Bruttosozialglück* des Volkes zu mehren. Diese gründet nicht auf Wohlstand (alleine), sondern auf der Bewahrung von Tradition, Kultur, Umwelt und Freiheit.



Bereits der erste Eindruck noch auf der Landepiste erstaunt: Es passiert nämlich – *nichts*. Genauso staunend wie ich stehen unzählige Reisende einfach nur da, schauen sich die Umgebung an, bewundern das holzverzierte Flughafengebäude, lassen die Blicke geduldig und ruhig umherschweifen.



Es ist so wie früher bei den alten Plattenspielern, als man die Drehzahl für die Langspielplatten gegenüber den Singles drosseln musste: Umschalten von 45 auf 33 1/3 Umdrehungen pro Minute!

Alles etwas bedächtiger, mit mehr Ruhe, umsichtig geduldig, nur keine unnötige Hektik. „Jim Knopf und die Lokomotive“ (LP) lief eben langsamer als später die Hitparaden-Scheiben der Rolling Stones und Beatles...

„Genau wie Alice, die durch den Spiegel ging und sich in einer neuen und skurrilen Welt wiederfand, hatten wir nach Überqueren des Pa Chu das Gefühl, in eine magische Zeitmaschine geraten zu sein, die mit einem Rückwärtsgang ausgerüstet war und uns eine phantastische Reise in die Vergangenheit ermöglichte.“

(Lord Ronaldshay, britischer Gouverneur von Bengalen beim Überqueren des Pa Chu-Fluss, im Jahr 1921)



Am Einreiseschalter werde ich freundlich angelächelt, das Visum wird kritisch begutachtet, auch mein Reisepass geduldig durchgeblättert. Dann kurzentschlossen ein paar Stempel gedrückt, ein knapps Nicken und „welcome to Bhutan Mister Sir Peter“. Erleichtert schnappe ich mir meinen Koffer vom Rollband, darf ohne weitere Kontrollen passieren und schon stehe ich draussen

vor dem Flughafen, wo Stefan Betzelt mich und 4 weitere Teilnehmer zum offiziellen Anlass begrüsst. Erste Smalltalks, beschnuppern der Umgebung und anderer Läufern, einfach zurücklehnen, denn von nun an ist ja für alles gesorgt und ich muss mich nur noch ums Laufen kümmern...

Bereits jetzt fällt die Kleidung der Männer auf: das traditionelle Nationalgewand heisst **Gho**, ein knielanges meist längs gestreiften Kleid mit weissem Kragen und weissen Ärmeln, das an einen mittelalterlichen Bademantel oder japanischen Kimono erinnert. Unser Chauffeur erklärt seine Tracht: Diese zu tragen verpflichtet zu *reinen Taten* (daher die weissen Ärmel) und einem *sauberen Gewissen* (daher der weisse Kragen).

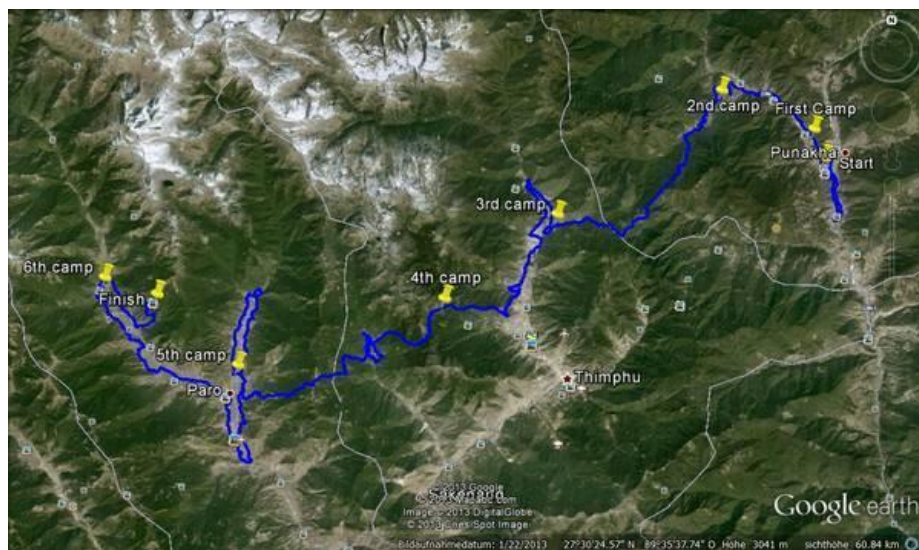


Frauen tragen die **Kira**, ein meist schlichtes aber nicht minder schönes langes gewobenes Kleid aus Baumwolle oder Seide.



Mit einem kleinen Bus dümpeln wir gemütlich Richtung Hauptstadt Thimphu, besichtigen unterwegs eine 500 Jahre alte Brückenkonstruktion, erhaschen erste Eindrücke von einem friedlichen Land, das sich aber dem Modernisierungsprozess auch nicht entziehen will und kann: Neben einfachen Bauernsiedlungen inmitten Reisfelder passieren wir Orte, wo Jugendliche in Handys quatschen und ihre Cola-Büchsen genauso sorglos wegwerfen, wie dies zuhause üblich geworden scheint.

Thimphu fasziniert nicht, die Hauptstadt mit etwa 100'000 Einwohner stahlst weder Charme noch Wärme aus, funktioniert einfach einigermassen und bietet uns Unterkunft für die erste Nacht. Der übliche Check der Grundausrüstung und des Pflichtmaterials ist rasch abgehandelt, die Regeln der Veranstaltung visiert, das Arztzeugnis ausgehändigt. Als abends alle erwartungsfroh aufs Abendessen warten, informiert Stefan Betzelt knapp und prägnant über ein paar wichtige Aspekte des Zusammenlebens während der kommenden Woche, dann heiteres Beisammensein mit und auch ohne Bier, etwas Kalorien laden für die bevorstehenden Tage, ab ins bequem-weiche Bett, ein letztes Mal. Es wird Zeit, dass es endlich losgeht!



Und noch eine Vorbemerkung: Ich habe mir für jeden der folgenden acht Tage einen Abschnitt im „**Edlen Achtfachen Pfad**“ vorgenommen - mal sehen, wohin mich das führt...

Es sind also folgende 8 Schritte erforderlich:



die rechte Einsicht
das rechte Denken
die rechte Rede
das rechte Handeln
der rechte Lebenserwerb
das rechte Streben
die rechte Achtsamkeit
die rechte Meditation

nebenan: mein treuer Trainingspartner „Stanley“, unser dark midnight miracle – Plainfire Flat coated Retriever

28. Mai 2016: Thimphu > Punakha: DIE RECHTE EINSICHT

Der Koffer bleibt im Hotel, „nur“ 8 kg Gepäck dürfen mit auf die Reise, die pünktlich nach dem obligaten Gruppenbild startet.

Nach drei Viertelstunden Fahrt ist der 3050 m hohe Dochuka-Pass mit seinen 108 Chorten (Grabdenkmäler zur Aufbewahrung religiöser Reliquien) erreicht.

Diese wurden im Jahre 2004 auf Initiative der Königsmutter aus Dankbarkeit über einen militärischen Sieg gegen Separatisten errichtet.



Spektakulär und majestätisch wie ein verwünschtes Schloss ruht der Punakha Dzong am Mo Chhu-Fluss, die vielleicht imposanteste Klosterfestung Bhutans.

Punakha erlangte seine Bedeutung als Winterhauptstadt des Landes während dreier Jahrhunderte.

Hier war auch der Hochzeitsort des amtierenden Königs Jigme Khesar Namgyel Wangchuck, der gemäss Überlieferungen der Laienpresse bei einem Picknick die damals erst 17 jährige Pilotentochter Jetsun Pema kennen lernte... Das hübsche Paar wird allerorts verehrt; man darf in Bhutan fast ALLES tun, aber NICHTS gegen den amtierenden oder kürzlich zurückgetretenen König sagen.

Die Besichtigung der Klosterfestung (es gibt davon 19 grosse in Bhutan, mehrheitlich um das 18. Jahrhundert herum gebaut) lässt uns ein erstes Mal erahnen, welche Kulturschätze dieses kleine Land in den Bergen südlich des Tibets beheimatet. Stolz und ehrfürchtig präsentieren und erklären uns einheimische Führer die Bedeutung und Geschichte des Palasts, wo morgen auf der Brücke der Start zum sportlichen Teil erfolgen wird. Dzongs sind militärische Wehranlagen, religiöse Zentren und Verwaltungs-/Regierungsgebäude in einem.



Zwar ruht Bhutan nicht mehr in einem Dornröschenschlaf, aber das nur schwer zugängliche und nie kolonialisierte Königreich zwischen Tibet und Indien konnte über Jahrhunderte ohne äussere Einflüsse gedeihen und seine Identität bewahren.

„Bruttosozialglück“ – Tradition – Modernisierung; ein Balanceakt ohne gleichen...

Wenige Kilometer flussaufwärts beziehen wir nachmittags das Camp; die ersten beiden Nächte werden wir in Zelten hausen. Noch vor dem Abendessen dann letzte Informationen auch des Streckenmarkierers Manuel aus Spanien („No problem, you will find the way!“) und der Ärztin Amy aus den USA („We promise you the best medical treatment worldwide!“), Stefan Betzelt mit aufmunternden Worten („Es gibt keine Zeitlimite ausser die Startzeit der Etappe am kommenden Tag!“).

Ich kenne (noch) keinen der Teilnehmer, dies wird sich aber bald ändern. Es ist ja immer ein ähnlicher Typ, der an solchen Anlässen dabei ist; die etwas schräge Mischung von Verrückten, Abenteuerlustigen, Extremläufer und Kulturinteressierten, denen schon vor Jahren ein „normaler“ Marathon zu langweilig geworden ist. Alle üben sich im gewohnten Understatement, jeder ist bloss zum Spass und Mitmachen hier, Ehrgeiz auf einen guten Rang kennt niemand ...

In der Nacht schüttet es heftig, das altertümliche Zelt hält nicht dicht, um 3 Uhr morgens erwache ich mit nassem Schlafsack und in einer Wasserlache liegend.

Egal, um 5 Uhr ist sowieso Tagwache und dann werde ich andere Sorgen haben...



„**Die rechte Einsicht**“ heisst der erste Schritt auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Ich habe keine Ahnung, was das zu bedeuten hat. Vielleicht die Erkenntnis, was wirklich zählt im Leben? Oder das Aufspüren der elementaren Grundsätze, die zum Glücklich sein führen? Ich denke, der heutige Tag hat mir vorab dies vermittelt:

**DO
MORE
OF
WHAT
MAKES
YOU
HAPPY.**



29. Mai 2016: DAS RECHTE DENKEN

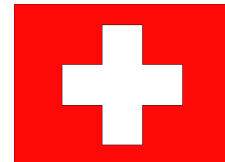
erste Etappe: 31 km, 1260 m hoch, 730 m runter, Start Tempel Punakha 1209m, Ziel Kloster Chorten Nyingpo 1756m

So langsam macht sich eine angenehme Nervosität bemerkbar; in wenigen Minuten erfolgt der Start zu meinem sportlichen Highlight 2016! In den letzten Monaten habe ich diesen Anlass richtig herbeigesehnt, war in Gedanken schon oft in Bhutan (obwohl ich keine konkrete Vorstellung entwickeln konnte, was mich dort erwarten könnte), habe mich umsichtig vorbereitet, bin nun erleichtert, dass ich gesund und fit zur Startlinie marschieren darf.



Team Switzerland:

Karl
Ursula
Stephan
Peter



Die 500 Schüler der Punakha-Institution stehen Spalier und applaudieren, als die buntgekleidete Läuferschar über die Brücke zum Palast schreitet. Wie Spitzensportler werden wir gefeiert, noch bevor der erste Schritt gerannt ist.

Artig stellen wir uns auf die steile Treppe, jeder mit der Mütze des Veranstalters geschmückt, als die uniformierten Knaben und Mädchen inbrünstig ihre Nationalhymne erschallen lassen. Was für ein Empfang zum Start unseres Wagnisses!





Genau in der Mitte der Brücke über den Mo Chhu segnet uns ein Mönch des Klosters, murmelt rituell sein Gebet in den kühlen Morgen, gibt uns Gelegenheit, ein letztes Mal Sinne und Gedanken zu sammeln:

Ja, ich bin wieder einmal irgendwo auf dem Planeten Erde, darf etwas ganz Spezielles in Angriff nehmen, bin einer der wenigen Privilegierten, die solche mehrtägigen Ultralangstreckenläufe über viele Jahre gut und gesund meistern können. Freude und Stolz vermischt sich mit etwas Unsicherheit, ob wohl alles gut gehen wird? Aber die bisherigen Erlebnisse in diesem Land des Willkommen sein sollten jeden Zweifel wegfegen: Du bist hier, um ein tolles Resultat an einem genialen Anlass zu erlaufen, alles spricht dafür, dass es auch diesmal ein Erfolg werden wird.

Stefan Betzelt bleibt ruhig und informiert gelassen zum Start in wenigen Sekunden, wir Läufer werden immer zappliger, der Countdown läuft, der Mönch schneidet das Startband durch, und los!



Argy Papathanasopoulos (richtig erraten, er ist ein *Grieche*!) stürmt wie ein Verrückter los, sprintet über die Brücke, rennt in vollem Tempo auf die perfekt markierte Strecke. Ich hätte mir den Start etwas besinnlicher vorgestellt, aber scheinbar hat er Eile und ich sollte mich mal auf seine Verfolgung machen... Sein Tempo ist mir aber zu hoch, so gehetzt will und kann ich nicht schon die ersten Kilometer absolvieren (später erzählt er, dass er die ersten 10 km in einem 3:45 Min. -Schnitt genau mit seiner Pulsuhr getimt gelaufen ist, um gleich klar zu machen, wer hier gewinnen will und wird...). Also nur schön locker aber zügig flussabwärts; den Einstieg in unseren 200-km-Gebirgslauf darf ich etwas ruhig angehen lassen.

Unsere Reise führt durch die verschiedenen Täler West Bhutans. Dieser Landesteil ist eher wohlhabend, was man an den meist dreistöckigen Häusern erkennen kann, die mehrere Generationen beherbergen. Kunstvoll bemalte Holzschnitzereien schmücken die hohen dreiteiligen Fenster und Balkenenden. Koniferen und Laubwälder bewachsen die Berghänge. Kaum eine Blickrichtung ohne ein Kloster, eine Festung oder zumindest ein kleiner Tempel!



Nach etwa 5 km ist eine kleine Ortschaft erreicht, hier geht es über die Brücke und dann auf der anderen Flussseite zurück zum Dzong, alles einfach, flach, Asphalt, idiotensicher. Und trotzdem nie langweilig:

Das Tal verläuft nach Osten gezogen, unbekannte Nadelbäume säumen den Weg, Mockingbirds zwitschern über meinem Kopf, da vorne suhlt sich ein Schwein am Strassenrand, immer wieder gilt es Hunden, Pferden und Kühen auszuweichen; dazwischen ein ratterndes Moped oder der verrostete Pickup eines Bauern, dazu der herrlich frische Morgenwind im Gesicht, die milde Sonne zwischen wattig-weißen Wolken leuchtend, das Rauschen des Fluss und der atemsynchrone meditative Takt der Schritte.



Ich bin toll unterwegs und hoffe, dass es allen anderen 37 Teilnehmern auch so rund und locker läuft. 16 verschiedene Nationen sind vertreten, 41% Frauen, Alter zwischen 25 (einheimischer Teilnehmer Hemant) und 62 Jahren (Grafton, Tierarzt aus den USA); wieder einmal so eine zusammengewürfelte Gruppe eigenbrötlerischer Läufer mit einem Ziel: etwas zu erleben, was aussergewöhnlich ist.



Ein erster Höhepunkt ist erreicht: Die längste Hängebrücke Bhutans direkt vor dem ersten Checkpoint. Es ist schon ein ergreifendes Gefühl hier durchlaufen zu können. Zum Glück gibt es (noch) so verrückte Organisatoren wie Stefan Betzelt, die mit ihren Veranstaltungen uns Lauffreaks derartige Momente ermöglichen.

Ich habe noch genug Wasser in meinen beiden 5dl-Bidons, laufe also direkt weiter. Geert steht hier am Kontrollposten, ein immer froher Belgier, den ich als Läufer 2015 in Utah am Grand-to-Grand-Ultra kennen gelernt habe. Er ist hier Teil des Organisationsteams und Helfer an den Wasserstellen. Freudig notiert er meinen Namen auf seinem Protokoll, Argy ist vor wenigen Minuten hier durchgeeilt. Startnummern gibt es an diesem kleinen Anlass keine, die Dokumentation erfolgt persönlich und ohne Chip oder Elektronik.



Langsam wird es heiss, das horrende Tempo der ersten 50 Minuten spürbar, auch das wellige Profil anspruchsvoller. Ein Polizist auf seinem Motorrad winkt mich nach rechts auf die Strasse, obwohl die Streckenmarkierungen geradeaus zum Dzong zeigen. Er wird ja wohl Recht haben - aber doch irritiert mich das Fehlen der orangenen Bänder und aufgesprayten Punkte. Nein, ich kehre wieder um und folge der markierten Strecke anstelle den Anweisungen eines Uniformierten, der sich vielleicht einen dummen Spass erlaubt und mich fehlleiten will. Zwar hupt er mir hinterher, aber ich laufe retour auf die unmissverständlich markierte Strecke runter zum Fluss. Eigenartiges Intermezzo!

Pfeilbogenschiessende Männer sind hier parallel zum Weg in ihr gefährliches Hobby vertieft, also rasch weiter, bevor mich eines ihrer spitzen Geschosse durchbohrt (vielleicht wollte mich der Polizist daher umleiten)! Diese Sportart ist hier äusserst populär und der einzige Bhutaner, der es bisher an olympische Spiele geschafft hat, war (dort aber ziemlich erfolgloser) Bogenschütze.



Hier ein Bild von einem Reisbauern: Das Alter dieser Männer und Frauen ist schwer zu schätzen, da die Höhensonne ihre Haut gerbt und die strenge Arbeit auf den Feldern sie vielleicht älter aussehen lässt, also sie in Wirklichkeit sind. Möglicherweise stimmt das wirklich mit der „glücklichen Nation“, jedenfalls habe ich auch in den folgenden Tagen nie einen Bhutaner getroffen, dem Unzufriedenheit ins Gesicht geschrieben war.

Mein Tempo war auch schon flotter. Überhaupt fühle ich mich mittlerweile etwas dumpf und matt, es geht zäh voran. Liegt dies an der Höhe (wir laufen auf bald 1500 m.Ü.M!), bin ich noch im Jetlag (vor 4 Tagen war ich noch in meiner Praxis!), war das Tempo zu hoch (Argy ist enteilt, keine Chance, ihm zu folgen!), bin ich schlicht zu wenig fit für diesen Ultramarathon oder belastet mich die Ungewissheit, ob unser Hund "Stanley" noch lebt, wenn ich in 10 Tagen wieder zuhause sein sollte?

Er war die letzten Tage krank, ist schwerfällig umhergehumpelt, hat lustlos gegessen, dauernd dösend herumgelegen, war im Affekt verändert und enorm zuwendungsbedürftig, als wolle er alles nochmals erleben, bevor seine Zeit zu Ende geht. Beim Abschied am Bahnhof Bonstetten habe ich aber gespürt, dass ich ihn nochmals lebend sehen werde; sein Blick hat mir signalisiert, dass er auf mich wartet, was immer geschehen möge. Ein treuer Kumpel eben, mit dem ich in den letzten sieben Jahren Tausende (!) von Kilometern spaziert und gerannt bin, nicht zuletzt in den bereichernden Trainingsstunden zu diesem Anlass.



Die Strecke wird nun endlich interessanter, führt durch lichte Wälder, entlang Bächen und oberhalb einfacher Bauernsiedlungen. Reisfelder säumen den Pfad immer weiter hinein ins Tal. Ich bin jetzt erst drei Tage in Bhutan und schon kommt mir der Rest der Welt vor wie ein ferner Traum. Die idyllischen Täler mit sanft abfallenden Reisterrassen und kleinen Bauernhöfen, welche die Landschaft sprenkeln, verheissen weiterhin eine wundervolle Reise. Ich laufe einfach, weil es mir Spass macht, genieße den Augenblick und brauche nicht über das Warum nachzudenken.

Weit vorne kann ich Argy mit seinem weissen Stirnband wieder erkennen; so viel Vorsprung hat er doch nicht herauslaufen können, nur einige Minuten bisher. Mich kümmert das nicht, ich will einfach mein Tempo halten, das sich wieder anständiger anfühlt, mit Reserven in die Schlussteigung laufen. Dort muss und will ich dann nochmals etwas Gas geben, freue mich auf den Anstieg hoch zum Kloster Chorten Nyingpo, wo wir heute beherbergt sein werden.

Im Vorfeld des Anlasses habe ich Freunde und Firmen, mit denen ich zusammenarbeite angefragt, ob sie ein Spende-Projekt für dieses und das Kloster Phajoding (Camp 4) unterstützen würden. Zugesagt ist eine Summe von fast 20'000.- CHF, falls ich den Lauf zu Ende renne - und falls ich mit stimmigen Eindrücken vor Ort heimkehre, dass diese beiden Klöster Unterstützung brauchen und verdienen. Hier in Bhutan sind Klöster nicht "bloss" Orte der Besinnung und Spiritualität, sondern genauso Stätten der Ausbildung, Schule, Erziehung und Verwaltung, also ein zentraler Pfeiler der Infrastruktur des Landes.



Die dritte und letzte Brücke der Startetappe bringt mich wieder auf die rechte Flussseite. Hier grüsst der zweite Checkpoint, eine der Ärztinnen steht dort und prüft mein Daherkommen mit kritischem Blick. Vermutlich werden schon heute einige der langsameren Läuferinnen und Läufer hier Hilfe oder zumindest motivierende Ratschläge nötig haben. Nun darf ich den leergetrunkenen Bidon füllen, bin froh auch um ein paar Schlucke Wasser aus der gereichten Flasche. Man erhält an diesem Lauf unterwegs nur Trinkwasser, wer sonstiger Verpflegung bedarf, muss sich selber darum kümmern. Im Laufrucksack muss zwingend eine Windschutzjacke sein, diverses Pflichtmaterial sowie eben die Möglichkeit, zwei Liter Flüssigkeit mitzunehmen.



Nun habe ich auch langsam auf Wettkampfmodus umgeschaltet und eile weiter, keine Zeit für Plaudereien oder weitere Fotos: 8 km bleiben übrig, alles auf Naturwegen bergauf, also den Geländegang einschalten und die Drehzahl hoch halten! Ich bin froh, dass die flachen Passagen überstanden sind, die kommenden 150 km werden ausschliesslich in bergigen Regionen gelaufen.

Die Sonne brennt stechend in meinen Nacken, schwüle Hitze drückt in der Luft, steil und schattenlos geht es aufwärts. Go Peter go, jetzt etwas Effort hinglegen, nicht so selbstzufriedenen hochdümpeln, gib Dir gefälligst etwa Mühe Du träger Stadtmensch mit sitzender Tätigkeit an einem PC!

Ein schwarzbrauner Greifvogel kreist majestätisch wenige Meter über mir, als wolle er den unbekannten Eindringling in sein Revier genauer anschauen. Neben der klaren Luft fällt noch etwas auf: die Ruhe, das Fehlen von Lärm. Bauern arbeiten im Wald, kräftige Frauen pflanzen auf den stufenförmig in den Hang gelegten Feldern Reis, die Röcke bis zu den Knien gerafft.

Ich habe mich etwas besonnen und nun meinen Bergauf-Rhythmus gefunden, laufe gleichmässig und - wie mir scheint - ausgezeichnet diesen Berg hoch. Noch 200 Höhenmeter gemäss meiner Uhr, dann sollte ich oben angekommen sein. Stimmt, weit vorne und v.a. hoch oben kann ich im Wald Bauten erahnen, die zu einem Kloster gehören könnten. Die Vorfreude zur bald überstandenen ersten Etappe gibt noch zusätzliche Energie, schon sehr bald werde ich dieses Teilziel als bestanden buchen dürfen. Es sind vielleicht die schönsten Momente im Leben, wenn du spürst, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein, genauso wie jetzt!



Freudig und erleichtert renne ich durchs Eingangstor, links herum in den Innenhof des Chorten Nyingpo, nochmals durch ein Tor hinein in den inneren Klosterteil, schnell über die Ziellinie, geschafft! In 2:54 h bin ich als Zweiter nur 6 Minuten hinter Argy stolzer Finisher der ersten Teilstrecke zum "Last Secret".



Es ist auch diesmal ein unbeschreiblich schönes Gefühl, stolz und unversehrt eine maximale Leistung genießen zu dürfen. Ächzend lasse ich mich auf der Treppe zum Tempel nieder, kippe eine Cola in mich hinein, freue mich über den gelungenen Einstieg ins Bhutan-Abenteuer. Da die Sonne ungehindert vom strahlend blauen Himmel brennt, will ich dies sofort nutzen, um meinen von letzter Nacht nassen Schlafsack zu trocknen, ebenso die Matte und wenig später die am Brunnen ausgewaschenen Laufklamotten an die aufgespannte Schnur zu hängen.

Inzwischen sind auch Véro aus Frankreich, Karl der tapfere Schweizer und Alan aus Australien eingelaufen, weitere folgen in lockeren Abständen, so auch Stephan Keller und Ursula, um das Team Switzerland zu vervollständigen. Und alle (!) freuen sich über die erbrachte Leistung, keiner meckert über unzureichende Markierungen, einen "schlechten Tag mit schweren Beinen", irgendwelche Bobo's oder Unzufriedenheit mit der Strecke und dem Etappenziel. Auch die Zeit und Rangliste ist (fast) egal; jeder weiss, dass die langen und schweren Strecken erst kommen und dieser Einstieg noch nicht viel zu bedeuten hat.

Im Innenhof des Klosters lässt es sich herrlich relaxen, dazu etwas Knabber-Gebäck von Argy, der mit seinem Startsieg sichtlich zufrieden ist. Wir zwei werden wohl den Gesamtsieg untereinander ausmachen, sofern beide gesund bleiben; allerdings ist er klar athletischer als ich, viel ehrgeiziger, hat sich akribisch vorbereitet und läuft mit dem Ziel, auf *jeder einzelnen* Etappe den bisherigen Streckenrekord zu knacken. Heute ist ihm dies gelungen, aber auch ich bin unter der letztjährigen Bestzeit eingelaufen, die Siegerin bei den Frauen war sogar fast eine Stunde schneller als die Beste 2015!



Véro aus Frankreich lebt und arbeitet als Lehrerin in Kambodscha, hat die beiden anderen Läufe der Global-Limits (Sri Lanka und Kambodscha) schon gewinnen können und rennt hier ungefährdet dem Hatrick entgegen.

Während noch etwa die Hälfte der LäuferInnen unterwegs sind, gehe ich mit Karl und Stephan Keller ins Küchenzelt etwas ausserhalb des Klosters zum Lunch; es gibt Nudeln mit Gemüse, dazu Tee und Suppe, gar nicht so unpassend zur Regeneration im Hinblick auf die weiteren Etappen. Morgen soll es ja schwieriger, länger, höher, technischer, anspruchsvoller, nasser und kälter werden...

All meine Utensilien inkl. der Schuhe sind wieder trocken, das Zelt besser aufgespannt als gestern, alles schön sortiert für die Nacht und die morgige Etappe. So bleibt mir viel Zeit, die Klosteranlage in Ruhe zu bestaunen, die Küche, Schulräume, Schlafsäle und Latrinen (...) zu besichtigen. Ein kleiner Schüler spielt mit einem Hund, die Älteren Volleyball, unten am Feuer wird Kerzenwachs geschmolzen und in goldene Kelche gegossen.



Hinten am Hang grast gelangweilt eine Kuh, Wind rauscht durch hohe Tannen, auf dem Rasen vor dem Kloster trocknen frisch gewaschene rote Mönchskutten in der Abendsonne - die friedliche Stimmung lädt ein zu Entspannung und etwas Nachdenken: Wie lautet der *zweite/heutige* Schritt im Achtfachen Pfad doch schon wieder? Ach ja, das „*rechte Denken*“!

Stimmt, ich hatte heute genügend Zeit, um über vieles Nachzudenken, aber ob ich es auch „recht“ gemacht habe? Was meint der Buddhismus wohl mit dieser Anforderung ans Denken? Genau darüber sollte ich nun etwas nachdenken, Zeit und Raum dazu habe ich ja genügend.

Denken ist schliesslich mehrheitlich ein aktiver Prozess, der beeinflusst werden kann. Rechtes Denken meint wohl ein umsichtiges Abwägen der verschiedenen Gedanken, die einem zu einer Sache oder einer Thematik einfallen, ein möglichst objektives Betrachten einer Problematik. Vielleicht sollte ich bewusster und disziplinierter über Dinge nachdenken, die „einfach so“ um mich herum geschehen, meinen Alltag prägen, meine Beziehungen charakterisieren.

So jedenfalls interpretiere ich hier oben, entspannt in der Sonne dösend, die etwas müden Beine hochgelagert im Gras liegend den zweiten Schritt auf dem edlen Pfad, den mir Bhutan verheisst.



„The mind is everything. What you think you become.“ (Buddha)

30. Mai 2016: DIE RECHTE REDE

**zweite Etappe: 29 km, 2425 m hoch, 1725 m runter, Start Chorten Nyingpo
1756m, Ziel Thimphu Valley 2495m**

Die Nacht war verregnet, unser Zelt hat aber dichtgehalten. Kühle Bergluft, tiefhängende Regenwolken und nasser Wind begrüßen mich beim Aufstehen. Dank tiefem und genügend Schlaf bin ich jedoch bestens erholt, verspüre kaum Muskelkater, auch die Fuss-Schmerzen (wegen der ungewohnten gestrigen Asphalt-Passage) sind nur minim. Zum Frühstück kaue ich etwas lustlos an honigbeschmierten Toastscheiben.

Heute wird es sehr nass, daran zweifelt keiner..., und zudem führt die Strecke bis auf über 3400 m.ü.M., mehrheitlich auf Kuhpfaden durch den Wald. Stefan warnt uns vor einer schwierigen und mühsamen Etappe, vielleicht das anspruchsvollste Teilstück der ganzen Woche speziell unter diesen Bedingungen. Tabak vermischt mit Salz wird verteilt, man soll sich das um die Knöchel schmieren, damit Blutegel nicht an den Beinen hochkriechen; die ersten Kilometer seien diesbezüglich problematisch, die Viecher aber bloss eklig, nicht wirklich gefährlich; entweder wegzerren oder einfach warten, bis sie vollgesogen von alleine abfallen. Das sind ja tolle Aussichten, genauso wie die Äusserung des Race-Directors, dass wir heute die Taschenlampe dabeihaben müssen, einige werden vermutlich erst nach dem Eindunkeln im Ziel eintreffen... Dennoch: Alle Teilnehmer sind noch dabei, auch Frank aus den USA/Mexiko (er war gestern genau zwei Stunden länger unterwegs wie ich) kann sich noch einigermaßen bewegen.



Unmittelbar vor dem Start dürfen wir – bereits im Lauf-Tenü und 100% startklar – in den innersten heiligen Gemächern des Tempels dem Morgen-Zeremoniell

der Mönche und Schüler beiwohnen. Die schon übel dreinschauenden Schuhe lassen wir natürlich draussen, auch fotografieren ist streng untersagt. Gespannt und vom einmaligen Privileg berührt, diesem Anlass beiwohnen zu dürfen, steigen wir verschiedene Treppen und Leitern hoch. Verwinkelt im Innern des wunderschön geschmückten Gebäudes befindet sich der Andachtsraum, ausser dem monotonen Murmeln eines älteren Mönchs herrscht absolute Stille. In zwei Reihen sitzen je ca. 15 Schüler in ihren dunkelroten Tüchern, vorne der Lama flankiert von je einem weiteren Mönchen links und rechts; zwei Lehrer schreiten ihre Klassen ab und kontrollieren die Disziplin der Knaben.

Das Rezitieren von Gebeten wird nun lauter, der Lama stimmt ein, ebenso die Schüler; aus dem dumpfen Gemurmeln wird ein vielstimmiges Gebet, in das nun noch Trommeln, Hörner und Schellen einstimmen. Jetzt schwillt der Chor wieder ab, es bleibt ein vibrierender Singsang vieler Stimmen, schwebend wie der Dunst der Räucherstäbchen, welcher den Raum erfüllt. Gebannt sitzen wir „Zivilisierten“ auf Teppichen rings um die Mönche, erleben hier eine völlig fremde Welt, die zwar keine spektakulären Errungenschaften hervorgebracht hat, aber mit sich im Einklang zu sein scheint.

Fotografieren ist verständlicherweise untersagt – was uns einmal dazu zwingt, die Eindrücke *wirklich* zu speichern, nicht bloss digital abzubilden. Unter den monotonen Gesängen sackt gelegentlich einer der kleinen Mönch-Schüler in sich zusammen und wird vom Lehrer rasch zur Aufmerksamkeit ermahnt. Dann ertönt wieder das tiefe Brummen der langen Hörner, begleitet vom rhythmischen Stampfen der Trommeln. Tiefe Verbeugungen mit der Stirn bis zum Boden werden dreimal zelebriert. Der Lama betet vor sich hin, vielleicht gedenkt er unser und hoffentlich schliesst er auch gutes Wetter und gesundes Ankommen in seine Wünsche ein.

Wir sprechen kaum miteinander über diese bewegenden und aufwühlenden Momente, als wir bereichert den Raum verlassen, während dort das Morgenritual noch länger weitergeführt wird. Stefan dirigiert die etwas betäubte Läufer­schar zur Startlinie, Argy zappelt schon zuvorderst, letzte Informationen, und schon sind wir wieder in *unserem* Element.



Der Grieche jagt wieder vorneweg, gefolgt von vier Hunden. Ich folge ihm so gut es geht, will aber auf dem nassen und rutschigen Bergweg keinen Sturz riskieren! Exakt mit dem Start wird der Regen stärker, aber wenigstens sind die Temperaturen (noch) human. Argy schreit die Hunde an, die verspielt mit ihm um die Wette laufen; er schlägt mit seinen Stöcken nach ihnen in der Hoffnung, so sein Tempo durchziehen zu können. Er habe früher vor Hunden nie Angst gehabt, sei dann aber zweimal gebissen worden - und seither kämen alle Hunde immer genau auf ihn zu gerannt... Einer vom Quartett hat sich nun zu mir gesellt, das braune Männchen trabt friedlich im Gleichschritt hinter mir her.

Das Feld der Läufer hat sich schon sehr in die Länge gezogen, als wir ein offenes Feld mit Reis-Terrassen passieren, kann ich hinter mir nur noch Véro und Karl sehen; Argy ist vorne im Wald verschwunden.



Wunderbar – ich liebe es, alleine solche neuen Strecken zu entdecken, ohne einen Tempomacher vorne oder gehetzte Konkurrenten im Nacken. Bauernsiedlungen mit etwas Ackerbau folgen, dann steigt die Strecke steil in dichte Wälder. Es regnet nun in Strömen, oben in Laufrichtung scheint dichter Nebel zu liegen; was da wohl auf mich zukommt? Aber ich habe es ja total einfach: bloss den auch heute ausgezeichnet angebrachten Markierungen folgen, keine Fehlritte, nicht zu schnell und auch nicht zu gemütlich, eine Unterkühlung vermeiden, den Blick für die herrliche Natur offen halten.

Jetzt kletterte ich steinige Wege hoch, über rutschige Brücken geht es immer tiefer hinein in dunklen und stillen Dschungel. Farne spriessen leuchtend grün aus verfaulenden Baumriesen, Rhododendren blühen in allen Farben, Kastanienbäume schirmen den Regen etwas ab – spektakulär!



Als ich meinen rechten Schuh (wegen der Nässe) etwas straffer schnüren muss, fällt prompt ein Blutegel von einem Strauch auf meinen Fuss und beginnt seine Wanderung Richtung warme Beine... Rasch schnippe ich das Viech vom Schuh, schnell weiter. Ich bin die weitere Etappe von Egel n verschont geblieben, etliche der langsameren Läufer durften aber blutige Bekanntschaften schliessen.

Die grandiosen Baumriesen bilden einen starken Gegensatz zur gespenstischen Ruhe, die hier draussen herrscht; Frieden und Gelassenheit erfüllen mich - Müdigkeit und Kälte sowie Nässe scheinen gänzlich unbekannten Empfindungen anzugehören. Die Kraft dieses bezaubernden Ortes dringt durch alle Poren in mich und erfüllt mit der nötigen Energie, um durch sein grünes Paradies zu laufen.

Ich laufe so schnell es geht, auch um einigermaßen warm zu bleiben. Mittlerweile bin ich auf gut 2500 m.ü.M. angelangt, der Regen lässt nicht nach, aus dem Weg ist mehrheitlich eine Morastrinne geworden, eine konzentrierte Schrittwahl wird zwingend, wenn man Stürze oder das Einsinken im Schlamm verhindern will (was nicht immer gelingt). *Welcome to the party!*



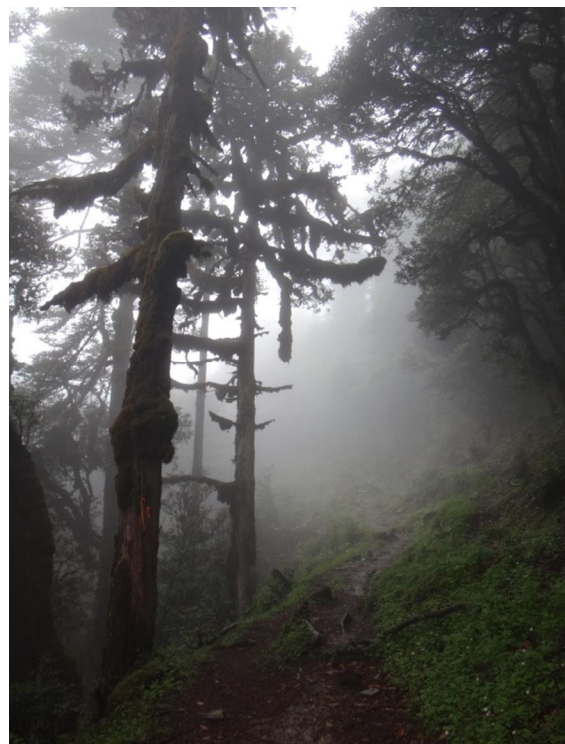
Das Erreichen von Checkpoint 1 mit den aufmunternden Worten von Geert und einem Helfer sind eine Wohltat. 5 Deziliter H₂O, Fragen zum weiteren Verlauf der Strecke, weiter geht's! Nochmals etwa 600 Höhenmeter sind nun zu meistern, alles im verregneten Wald auf rutschigen Wegen, die selten von Bauern mit ihren Kühen begangen werden.

Noch immer läuft das braune Männchen treu hinter mir, als wolle es mich beschützen. Ich spreche nicht mit dem Rüden, will keine Bindung eingehen, er sollte nämlich schon längst wieder in sein Dorf heimkehren, macht aber keinerlei Anstalten dazu. Verscheuchen will ich ihn auch nicht, er könnte ja die Reinkarnation von unserem ersten Hund „Archie“ sein... Zudem hat ihn ein Egel an der Stirn erwischt und nun läuft ihm Blut dünnflüssig tropfend zwischen den Augen über die Schnauze.

Der Weg führt jetzt mehrheitlich durch enge steinige Gassen, welche Bergbäche in den Grund gegraben haben. Es ist ein grandioses Erlebnis, durch so einen mystischen geheimnisvollen Nebelwald laufen zu können! Als Alternative zu diesem Lauf habe ich mir die Teilnahme am Robin-Hood-Trail durch den sagenumwobenen Sherwood forest in England überlegt; dort muss man allerdings alleine und nach Karte den Weg finden, schleppt die ganze Ausrüstung samt Zelt mit und ist dauernd durchnässt... Es scheint, dass ich mit Bhutan die rechte Wahl getroffen habe!



Denn dank der Regenjacke mit Kapuze bin ich einigermaßen winddicht verpackt, kann so das pure Naturspektakel genießen. Dichte Flechten und Moose hangen von gigantischen Bäumen, deren Äste zum Teil bis zum Boden reichen; Rhododendren und Azaleen scheinen sich in diesem Hochmoor wohl zu fühlen, einzelne Orchideen und Walderdbeeren ziehen meinen faszinierten Blick auf sich. *What a wonderfull world!*



Wenn es wirklich magische Orte auf der Welt gibt, dann gehört dieser dazu! Vor lauter Staunen sollte ich jetzt aber weiter hochkraxeln, schon nur um einigermaßen auf Betriebstemperatur zu bleiben in diesem nasskalten Wind.

Mein Notvorrat an Willisauer-Ringli wird nun angezapft, um etwas schnelle Kalorien und damit Wärme zu erzeugen. Bald sollte ich oben angekommen sein, wenn der Höhenmesser meiner Uhr stimmt. Allerdings reagiert dieser aufgrund Luftdruckmessungen und bei dem miesen Regenwetter-Tiefdruckgebiet könnte es durchaus sein, dass er mir eine Höhe vorgaukelt, die mehr den Wünschen als der Realität entspricht...

Auf einer Lichtung grasen Kühe, viele Muttertiere begleitet von Kälbern. Jetzt versperrt mir sogar eine kleine Herde den Weg, der Hirte (in T-Shirt, mit Regenschirm und Zahnlücke) kommandiert die etwas schreckhaften Tiere zur Seite, damit ich vorsichtig passieren kann. Etliche der Rinder haben Blutegel an den Flanken, was mir nun die Blutropfen erklärt, welche auf dem Weg erkennbar waren. Und noch immer ist mein treuer Begleiter hinter mir, dem Kerl mit seinem dichten Fell kann dieses Hundewetter nichts antun.



Ich hätte meine Mütze und auch die Handschuhe mitnehmen sollen, so langsam frieren mir die Ohren und Finger ab. Lange kann der Aufstieg aber nicht mehr dauern, bald sollte der Checkpoint 2 erreicht sein, dann geht es hoffentlich auf einfacheren Wegen gemütlich runter in wärmere Gefilde...

Et voilà !

3472 m.Ü.M. sind erreicht, der höchste Punkt der heutigen Etappe, Kontrollposten Nummer 2.

Richard (er knipst dieses Bild mit meiner kleinen Kamera) und seine beiden Helfer sind froh, dass endlich wieder einmal einer kommt...

Argy sei vor etwa 20 Minuten passiert, es gehe nun ziemlich steil und rutschig nach unten, toll wie ich das bisher gemeistert habe, kein Problem die verbleibenden ca. 10 km runter ins Tal.

Das Feuerchen raucht bloss, gibt keine Wärme, also weiter...



Es erwarten mich nun 1000 Downhill-Höhenmeter, etwa 10 Distanzkilometer, zuletzt Strassen im Dorf, also programmiere ich meine innere Uhr auf 1 ½ Stunden. Wie angekündigt geht es steil talwärts, auf durchweichten Pfaden hinein in den Wald Richtung Osten. Etwas zaghaft nehme ich diese Passagen in Angriff, will auf keinen Fall stürzen und bin mir bewusst, dass hier viele andere Läufer deutlich schneller unterwegs sein werden.

Egal, ob ich hier Zeit „verliere“, ein einziger Sturz könnte fatale Folgen haben. Trotzdem probiere ich, locker und unverkrampft mit dem nötigen Schwung und weich in den Gelenken rasch voranzukommen, was auch ganz gut gelingt, wenn ich konzentriert und kleinschrittig hüpfend eine schlaue Route finde.

Im dichteren Wald wird es zuerst wieder morastig-matschig, Spuren von Argy, der hier stellenweise heruntergerutscht ist, zeichnen sich im lehmigen Boden, der nun glitschig wie eine Seifenpiste wird.

Wenigstens zeigt mein Höhenmesser an, dass ich schon gut 300 Meter tiefer unten bin, was sich auch an der angenehmeren Temperatur zeigt. Und es regnet nicht mehr – ein Novum in der heutigen Etappe!

Hier eine Impression vom „*magic trail downhill to thimphu valley*“, sehr zur Nachahmung empfohlen, allerdings ist eine gewisse Trittfestigkeit und Grundkondition empfehlenswerte Voraussetzung!



Nochmals hochkonzentriert in einen Steilhang: „Stanley“ wäre mit seinem 4-Fuss-Antrieb hier voll im Element! Neben dem exakten Betrachten des Bodens muss ich auch genau auf die Markierungen achten, um unnötige Umwege zu vermeiden. Endlich eine flache Passage über eine Wiese, hüpfend von Stein zu Stein über die Bäche, *keep running!*

„Laufen ist eine Kunst, genau wie das Malen eines Gemäldes oder das Komponieren eines Musikstücks. Und um ein Kunstwerk zu erschaffen, benötigt man im Wesentlichen vier Dinge: Technik, Arbeit, Begabung und Inspiration. Und all das muss in einem ausgewogenen Verhältnis zusammenspielen.“ (Kilian Jornet, der derzeit beste Trailrunner der Welt)

So langsam lassen die Kräfte etwas nach, allmählich lustlos und weniger motiviert bringe ich weitere Zick-Zack- Abstiege hinter mich. Erst als ich den Kopf heftig an einem querstehenden Ast anschlage („*Gopferteli, pass doch uuf du Tubel susch schlasch dä Grind nomal aa!*“), wache ich wieder aus meinem Taumel auf. Jetzt ist Zeit für eines meiner Koffein-Zucker-Sugus und zwei Willisauerringli, damit ich diese letzten Kilometer schadensbegrenzend überstehe! Zudem sticht es im linken Knie hinter der Kniescheibe und die Schnürung des rechten Schuh drückt auf dem Spann.

Endlich ist eine Forststrasse erreicht, wenigstens ein einigermaßen breiter Weg, wo nicht *jeder einzelne* Schritt gezielt erfolgen muss. Zu meinem Erstaunen nahen in rasantem Tempo Schritte hinter mir: es ist der Schweizer Karl, der mit seinen Stöcken den Hang herunterrennt. Er fragt mich, was mit mir los sei, ob ich ein Problem habe, dass er zu mir aufschliessen konnte. Nein – ich denke es ist andersherum: **er** ist ein extremer Bergabläufer und hat mich daher einholen können, obwohl **ich** die letzten Kilometer gar nicht so übel bewältigt habe. Gemeinsam machen wir uns auf die letzten Abschnitte dieser Etappe, die schon vier Stunden dauert und deren Ende wir beide herbeisehnen.



Karl läuft ein horrendes Tempo, ich kann ihm kaum folgen, stellenweise zieht er mit seinen furchtlosen riesigen Schritten davon, beeindruckend. Dann ist die Asphaltstrasse erreicht, nicht minder steil, aber technisch problemlos. Nun gesellen sich zwei weitere Hunde zu uns, die vermutlich zuvor mit Argy unterwegs waren; beide sind mit uns heute früh im Kloster Nyingpo gestartet und weiterhin freudig dabei auf unserer eigenartigen Reise... Mein Knie sticht, hoffentlich ist das Ziel bald erreicht!

Fast hätten wir die Abzweigung von der Strasse auf einen Wanderweg verpasst. Dieser führt aber nicht ins Tal runter, sondern parallel zum Hang in die „falsche“ Richtung. Wir sind den Markierungen ausgeliefert und müssen diesen Folgen, wenn wir das Ziel wettkampfkompatabel und überhaupt erreichen wollen. Also nicht herumstudieren, sondern weiterrennen! Nun nervt sich auch Karl, was mich etwas entlastet – scheinbar ist auch er nicht mehr bei vollen Kräften, den Verstand haben wir ohnehin auf Sparmodus geschaltet. Lästig geht es durch Siedlungen, immer wieder weite Kehren einer kaum erwarteten Naturstrasse mit unzähligen Löchern und Wasserlachen. Und die drei Hunde, welche uns treu begleiten, werden ständig von ortsansässigen Rüden attackiert, welche diese Eindringlinge in ihr Revier nicht tolerieren.

Schon längst sind die 10 km seit dem Checkpoint oben auf dem Berg abgespult – zumindest fühlt es sich so an. Und immer noch kein Ziel in Sicht, wieder eine Senke und danach steil hoch, nochmals ein flatterndes Markierungsband weit hinten wo die Strasse abzweigt, schon wieder eine Gerade ohne Aussicht auf das Bauernhaus, in welchem wir heute übernachten sollen.



Endlich darf ich die beiden Zielflaggen der Global-Limits vor dem Innenhof eines Gebäudes erkennen, rasch über die Finish-Line, geschafft in zweier Hinsichten! Auch Karl ist eingelaufen, top Leistung!

Hier freuen wir uns gemeinsam mit den Hunden über das Erreichen des Ziels.



Argy gratuliert uns, er war in 4:13 Stunden auch heute wieder mit Rekordzeit unterwegs, dies trotz den schwierigen Terrainverhältnissen. Ich habe weitere 38 Minuten auf ihn eingebüsst, was mich aber überhaupt nicht stört, der Sieg sei ihm gegönnt. Freudig erzählt er, dass es heute super gelaufen sei, er hätte (abgesehen von den Behinderungen durch die Hunde auf den ersten Kilometern) sein Tempo voll durchziehen können. Mich entlastet das Wissen, dass er klar besser ist als ich; muss ich so nicht um den Gesamtsieg kämpfen, sondern kann gemütlich in meinem Tempo laufen. Karl ist zwar extrem gut bergab, hoch kann ich ihm aber Zeit abnehmen und so dürfte ich meinen Platz 2 vorläufig auf Sicher haben, wenn nichts Unerwartetes passiert.

Das Gepäck ist schon da, ich will möglichst zügig das Logis für die Nacht beziehen und mich (warm?) duschen. Der Besitzer des grossen Hauses, ein missmutiger mürrischer Kotzbrocken, weist uns unwillig die Zimmer zu, die Schuhe und allen Schmutz sollen wir gefälligst draussen lassen. Fliessendes Wasser ha-

be es zufällig genau heute leider (?) keines, wir können uns aber an den Zubern waschen, aber bitte etwas sparsam, damit es für alle reiche. Der ungefreute Typ verdient sich garantiert eine goldene Nase dank der Übernachtung unserer Gruppe, könnte also ruhig etwas nett und entgegenkommend sein. Das obere Stockwerk wurde für uns Läufer geräumt, scheinbar lebt er normalerweise mit seinen 4 Frauen und vielen Kindern dort.

Wenigstens sind das WC und die Waschecke sauber. Karl und ich seifen uns ein, bringen die Prozedur mit eiskaltem Wasser rasch hinter uns, schnell hinein in trockene, saubere und warme Kleider! Die Laufklamotten spüle ich sauber und hänge diese an der mitgenommenen Schnur zum Trocknen auf, schliesslich werde ich morgen mit demselben Outfit wieder auf die Strecke gehen. Die Schuhe sollten bis dann auch wieder trocken sein, das leuchtende Orange ist in dumpfes Braun mutiert...



Unten in der Eingangshalle sitzen – neben „unseren“ müden und hungrigen Hunden - weitere Ankömmlinge, alle ziemlich erschöpft, aber alle äusserst bereichert. Viele sind (mehrmals) gestürzt, braune Flecken an Hosen und Rucksäcken zeugen von engem Kontakt zum lehmigen Boden. Auch Matthew aus den USA (genannt „Noldi Schwarzenegger“ wegen seinem muskelbepackten Body) ist eingelaufen, auch heute ganz gut gerannt und trotz sichtbarer Erschöpfung immer im Dialog mit jedermann/frau, die sich ihm auf 2-3 Meter nähert.

Meine Laufkolleginnen und -Kollegen gehören zwar alle zur Kategorie Disziplin- und Durchhalte-Enthusiasten, dennoch geht dies hier ausnahmsweise nicht auf Kosten des Humors; auch die Bandbreite der intellektuellen Interessen ist erhalten geblieben und es wird nicht bloss über die momentane Funktionsfähigkeit verschiedener Körperregionen diskutiert. Es gibt hier ja auch nichts zu gewinnen, der Sieger ist nicht „besser“ als der zuletzt Einlaufende, es gibt keine Preise, keine Sponsorenverträge und auch kein Auftritt in irgendwelchen Medien.

Derek „the dog wisperer“ aus Hongkong und Julia aus Russland mit dem braunen Rüden, der heute mehrheitlich mit mir gelaufen ist. Vermutlich hat er als Kleiner bei einem Rudelkampf einen Teil des linken Ohrs verloren.

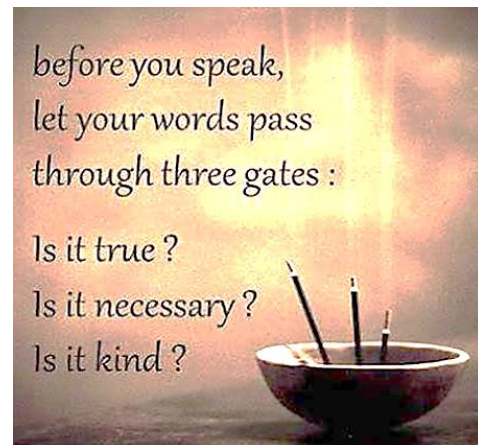
Zumindest ist der Blutegel an der Stirn wieder abgefallen. Und bei so viel Hundeliebe bekommt er von manchem Läufer ein kleines Häppchen aus dem Teller...



Es bleibt viel Zeit zur Erholung. Zuerst füttere ich zwei Teller Reis mit Chili-Sauce und Gurkensalat, dann wird alles für die Nacht und die kommende Etappe vorbereitet, zur Lockerung ein paar Schritte durchs Dorf den noch eintreffenden Läufern entgegen. So kann ich etliche motivieren, es gehe nicht mehr lange und die (heutige) Tortur habe bald ein Ende. Auch Dirk aus Deutschland schnauft erleichtert auf, als ich ihm zurufe, in 300 m sei diese Etappe abgehakt. Er hat sich zwar etwas kurzfristig, aber sehr systematisch auf den Lauf vorbereitet und wird von einer digitalen Gemeinde von 800 Follower begleitet, postet täglich seine Erlebnisse und Selfies in den social medias. Der Aufstieg heute war für ihn ziemlich harte Arbeit, so knapp hat er es doch noch geschafft; ob es morgen bis zum Phajoding-Kloster reicht?

Fast vergessen: Das heutige Motto lautet „**die rechte Rede**“! Was das mit dieser Etappe zu tun haben sollte bleibt mir vorerst schleierhaft. Aber wenn ich die 8 edlen Pfade bestehen will, sollte ich mir auch dazu ein paar brauchbare Gedanken machen... Heute wurde ja nicht viel gesprochen, ich war mehrheitlich alleine unterwegs und auch im Ziel wird etwas geplaudert, aber wenig gesprochen. Eine „rechte Rede“ sollte drei Filter passieren, bevor Worte über die Lippen gehen:

Scheinbar wird im Buddhismus Wert darauf gelegt, was und wie gesprochen wird. „Rechtes Reden“ meint nicht korrektes Sprechen, sondern richtige und wichtige Inhalte.

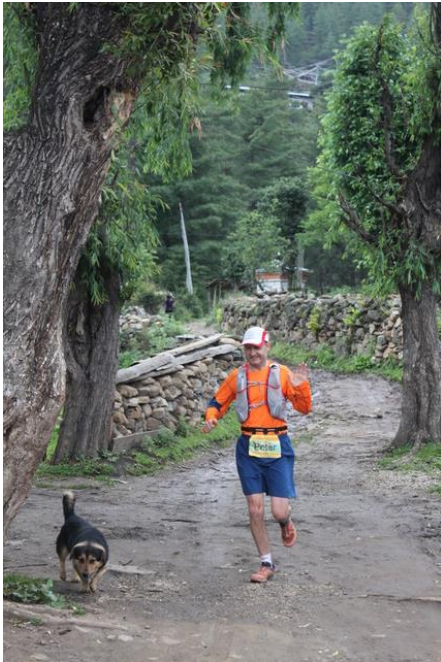


31. Mai 2016: DAS RECHTE HANDELN

dritte Etappe: 28 km, 1970 m hoch, 825 m runter, Start Thimphu Valley 2495m, Ziel Kloster Phajoding 3600 m.ü.M.

Auf die heutige Etappe freue ich mich besonders, geht es doch mehrheitlich bergauf zum Kloster Phajoding auf 3600 m.ü.M., die vermutlich spektakulärste Zielankunft, hoch über dem Thimphu-Tal! Zudem möchte ich ja diese Institution auch etwas unterstützen und daher wäre ein gutes Resultat heute in vieler Hinsicht dienlich. Vom Gepäck wurde der Teil gesondert, der nicht zwingend hinauf muss, damit die Maulesel und Träger nicht unnötigen Ballast hochschleppen müssen.

Alle sind froh, diese unfreundliche Unterkunft verlassen zu dürfen: *No reason to stay is a good reason to go*. Punkt 7 Uhr stürmen wir los. Zuerst führt die Strecke – ähnlich öde wie gestern – durch das etwas ausgestorben wirkende Dorf, in welligem Profil nördlich bis zur Brücke über den Thimphu Chu. Schulmädchen in blauen Röcken und auch Knaben in ihren Uniformen kichern uns zu; schon seltsam, was da für Gestalten herumrennen! Der intensive Wachholder- und Zedernduft des morgendlichen Brandopfers steigt in kräuselndem Rauch vor den Bauernhäusern zum Himmel. Während wir in grell-leuchtenden Sportkleidern durch die Dörfer laufen, erwachen diese erst allmählich. Wie es scheint haben wir unseren hektischen Rhythmus nicht zuhause lassen können; es besteht allerdings keine Gefahr, dass wir damit die Bhutaner infizieren könnten...



Auch heute: Argy im Schnelltempo voraus, ich dahinter, dann Véro mit ihren Verfolger/innen. Die Hunde bleiben zurück, scheinbar genügt ihnen die bisher gelaufene Strecke; uns bleiben jedoch noch etwa 120 km bis ins Ziel...

Vorbei an mit Wasser angetriebenen Gebetsmühlen und heiligen Monumenten mit schmucken Tempeln gilt es nun, die Asphaltstrasse als schnelle Piste bis zum Aufstieg effizient zu nützen. So rennen wir durch den nördlichen Teil der Hauptstadt Bhutans; eine mühsame Passage mit vielen Baustellen, stinkenden Diesel-Lastwagen, frustriert dreinschauenden (pakistanischen) Bauarbeitern, Lärm und Staub.



Endlich ist der Fuss zum Berg erreicht, an einer Schule oder einem weiteren Kloster vorbei geht es gewaltig steil hoch, eine echte Wohltat nach der flachen Langeweile. Und es wird heiss, erstmals *richtig* heiss auf unserer Reise. Gut, dass der Checkpoint 2 naht, um Wasser nachzutanken. Zu meinem Erstaunen läuft dort Argy weg, genau als ich eintreffe, ich konnte ihn also in der kurzen Steigung einholen. Trotzdem nehme ich mir genügend Zeit, um die Trinkbehälter zu füllen und zu einem kurzen Dank und Schwatz mit dem Team, das dorthin „unsere“ Wasserflaschen geschleppt hat. Die Helfer bringen eine grandiose Leistung auf, ohne die so ein Lauf nicht denkbar wäre.

Nun wird es wieder etwas flacher, ein herrlicher Waldweg mit weichem Boden führt lieblich in waldige Passagen. In der kleinen Siedlung unmittelbar vor mir bellen und knurren Hunde, scheinbar ist der arme Argy dort angekommen und wird entsprechend begrüsst... Mich lassen die Kläffer durch, etwas bedrohlich wirken sie schon, v.a. wenn man nicht auf die angedeuteten Attacken vorbereitet ist. Passieren tut aber nichts, in der gesamten Woche wird *kein einziger* Läufer/Läuferin von einem Hund gebissen.

Ich fühle mich frisch und entspannt, mühelos finden meine wieder leichten Füsse den Weg und tragen mich schnell und voller Elan in die Wälder hinein. Die Sonnenstrahlen zwischen den Bäumen sorgen für ein spektakuläres Naturschauspiel, das Laufen ist angenehm, mühelos.

So, jetzt bin ich wieder beinahe zu Argy aufgeschlossen. Durch ein Meer von Gebetsfahnen steigt der Weg bergan, vorne kann ich Hannisze Xuanyi Yong erkennen, unsere Photographin. Nach Argy werde also auch ich vor bunter Kulisse abgebildet – ich bin gespannt, ob diese Bilder die Besonderheit des Momentes passend wiedergeben werden. Tun sie!

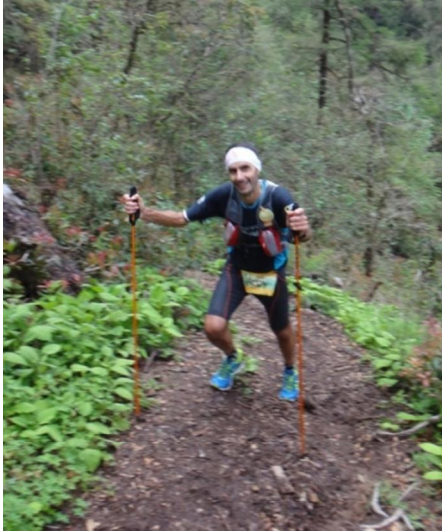


Tausend Gebetsfahnen flattern wie Spinnfäden zwischen Bäumen gespannt, nur der Wind kann die aufgedruckten Wünsche lesen. Momentan bin ich wunschlos glücklich, darf also unbeschwert und somit schwerelos durch diesen Zauber laufen. Solche wunderbaren Momente bleiben dem Pauschaltouristen erspart...

Was ist eigentlich Buddhismus? frage ich mich beim Lauf durch das Farbenmeer der Fahnen. Eine Religion, eine Philosophie oder eher eine Lebensform? Scheinbar geht es nicht um Recht oder Unrecht, Himmel oder Hölle, Gut oder Böse – sondern um das Weisewerden über Anwendung gewisser Verhaltensweisen im Alltag, die dann letztlich zur Erleuchtung führen sollen. Buddha selber war kein Erlöser, wird auch nicht kultisch als Gott verehrt. Vielleicht werde ich oben im Kloster mehr darüber erfahren.

Jetzt kann ich zum Führenden aufschliessen und die Schluss-Steigung (5-7 km mit etwa 700 m Höhendifferenz) mutig in Angriff nehmen. Die Sonne ist wieder hinter dichten Wolken verschwunden, neblige Waldluft kühlt angenehm. Ich kämpfe mich auf die Oberschenkel abgestützt bergauf, Argy nimmt seine beiden Stöcke zur Hilfe. Da ich scheinbar über mehr Reserven verfüge, übernehme ich die Führung. Es wird nicht nur steiler, sondern auch wieder dreckig

und nass; der Weg hoch zum Kloster dient vorab den Tieren, die Waren hochschleppen müssen, daher ist der Boden tief und weich. Der Grieche wirkt müde und folgt mir angestrengt, gibt auf meine Fragen knappe oder gar keine Antwort, kämpft sich die Steigung hoch. Aber er lässt sich nicht abhängen, klebt an meinen Fersen.



Er ist auch Arzt, Notfallmediziner in England, läuft solche Ultras mehrfach jährlich und darf auf seine vielen Erfolge zu Recht stolz sein. In wenigen Wochen will er in den USA den berühmten *Badwater-Ultramarathon* (220 km) bestreiten und hofft, dort unter 28 Stunden durchzukommen... Argy ist ein lebenswürdiger herzlicher Typ, aber im Wettkampf unerbittlich (wie er selber von sich sagt). Da er zunehmend erschöpft wirkt, biete ich ihm von meiner Verpflegung und Wasser an, er lehnt aber mit knapper Geste ab.

Ich könnte nun einen Angriff starten, aber das ist kindisch und unnötig, er führt ja im Gesamtklassement mit mehr als einer halben Stunde Vorsprung und ich finde es nicht fair, hier um Ränge und Positionen zu fighten. So gehen und rennen wir gemeinsam hoch, wieder sind 250 Höhenmeter bewältigt. Denn die Kulisse ist von atemberaubender Schönheit. Wieder einmal habe ich das erhebende Gefühl, genau am richtigen Platz zu sein.





Eine Gruppe von Maultieren und Eseln drängt sich seitlich in den Weg; die duldsamen Tiere sind mit unseren Rucksäcken und Taschen beladen.

Bald sollten wir oben in den Waldlücken zwischen Nebelwolken erste Gebäude des Klosters erkennen können, irgendwann muss es ja kommen! An einer Stupa vorbei (immer links!) wird der Weg breiter und festgetreten, ein gutes Zeichen.

(Beachte die kräftigen Bäume und üppige Vegetation auf über 3400 m.Ü.M. !)

Dann taucht plötzlich der Spanier Manuel aus dem nebligen Nichts auf; er hat auch die heutigen 30 km ganz alleine ausgeschildert und kennt die Strecke somit perfekt. „About 300 meters!“ sind seine Anweisungen. Wow, das sind dann mal gute Nachrichten. Jetzt könnte ich los spurten und mir den Tagesieg sichern, aber ich will nicht. So drossle ich meinen Schritt, nehme den müden Kameraden an seiner kalten Hand und ziehe ihn zum gemeinsamen Zieleinlauf die letzten Treppenstufen hoch. In 3:33.35 Stunden finishen wir beiden gemeinsam, wahnsinnig stolz und unglaublich glücklich.



Wir sind eher knapp bekleidet, durchnässt von Schweiß und Regen; kalter Nebelwind fegt quer zum Hauptgebäude hinter der Ziellinie. Und unser Gepäck mit den Ersatzkleidern ist noch irgendwo auf langsamen Gäulen im Anstieg zum Kloster. Rasch wird uns kalt, zumal auch das Küchenteam derart unorganisiert ist, dass heisses Wasser zwar parat sei, aber keiner weiss, wer dafür zuständig sein könnte... Also suchen wir rasch Schutz im weiter unten liegenden Schulhäuschen, ein Hütte aus Sperrholz ohne Isolation, aber wenigstens windgeschützt. Jetzt nur keine Erkältung holen und nicht noch mehr unterkühlen!

Während Alan und danach auch Karl sowie Véro einlaufen, kommen erste Maultiere mit Koffern den Weg hoch. Meine Tasche ist natürlich nicht dabei, auch nicht bei der nächsten Fuhr, sodass ich fast zwei Stunden in meinen feuchtkalten Laufkleidern ausharren muss und herumfriere, bis etwas Sonne das Leben eines Bergläufers erträglicher macht. Ich gehe ein paar Schritte talwärts und dort kommt endlich Kinzang Wangdi mit Kollegen gewandert, meine Tasche geschultert. Rasch schnappe ich mir meine Ausrüstung, eile hoch zu den drei Wasserhähnen, dem Wellness-Areal des Phajoding!

Natürlich ist die Sonne wieder verschwunden und kalter Wind erschwert die Ganzkörperreinigung. Zur Belustigung der herumstehenden Mönche waschen wir hagere ungelenke Fremdlinge uns, so gut und so rasch es geht. Stephan Keller steht mutig unter den Wasserstrahl, ich wähle die schonendere aber weniger effiziente Methode mittels Waschlappen. Noch bevor ich in eine Kältestarre oder unkoordiniertes Zittern verfallte gelingt es mir, sämtliche trockenen und sauberen Kleider im Zwiebelschalenprinzip übereinander anzuziehen, sofort wird mir wohliger warm.



Und nun hat auch die Küche brilliert und offeriert auf der Terrasse Suppe, Teigwaren mit Gemüse, lauwarmen Tee. Sogar ein Feuer spendet Wärme, es wird richtig feudal und gesellig. Noch sind etwa 10 Teilnehmer unterwegs, natürlich Frank, auch Henriette – und Dirk.

Ich beschliesse, einige lockernde Schritte zu wagen und gehe den noch fehlenden Läufern entgegen, kann so die beiden Damen aus Dubai motivieren und weitere spät Eintreffende unterstützen. Das Klima ist nun angenehme mild geworden, die Mittagssonne wärmt den Hang. Ich kann die obersten beiden Schichten meiner Kleidung öffnen und habe immer noch heiss. Von Dirk keine Spur, auch fast eine halbe Stunde später ist er noch – inzwischen 8 Stunden – unterwegs.

Endlich kann ich ihn weit unten erkennen, mit langsamen schwerfälligen Schritten kämpft er sich im Zeitlupentempo die Steigung hoch - leerer Blick, hängende Schultern, schon fast apathisch. Als er sich hinsetzt, gehe ich ihm weiter entgegen, nehme ihm den Rucksack ab und probiere, ihn zum Weitergehen zu motivieren. Ich kleinen Etappen – zuerst bis zur Stupa, dann bis zum Tor zum Kloster, dann bis zum grossen Stein dort vorne – bewältigen wir gemeinsam die letzten Meter. Unter dem Applaus vieler weiterer Teilnehmer erklimmt er die letzte Treppenstufen und sinkt im Ziel erschöpft zu Boden. Aber er hat es geschafft, und nur das zählt momentan.

Eine halbe Stunde und zwei Coca-Colas später erwachen seine Geister allmählich wieder, und als er noch in den nassen Kleidern auf seiner Isomatte liegend mit dem iPhone ein Selbstportrait knipst ist jeder Zweifel verfliegen, dass er wieder bei Sinnen ist.



Bilder mit Hannisze's Sofortbildkamera sorgen für Freude und Überraschung



Stefan Betzelt weibelt umher: Das obligate Fussballspiel der Global-Limits gegen eine durchtrainierte Auswahl der besten Mönche wurde von 17 Uhr auf 16.15 Uhr vorverschoben, da weiterer Regen im Anzug ist. Es wird erwartet, dass jeder Teilnehmer mindestens 2 Minuten mitspielt, immer 5 gegen 5 Feldspieler und je ein Goalie. 2 x 15 Minuten, es geht um Nichts ausser die Ehre!

John aus Holland wird zum Coach ernannt, er soll uns internationale Truppe koordinieren. Seine Strategie ist genial: „Kick and rush!“, also Ball nach vorne, alle hinterher, keine Taktik oder Kapriolen, einfach voll aufs Leder hauen und hinein damit in die Maschen.



Ich melde mich natürlich für die erste Auswahl, hier mitzumachen ist Ehrensache und ich werde mir meine Gelenke schon nicht ruinieren. Der Lama fungiert als Schiedsrichter, nach längeren Diskussionen können sich auch die Mönche einigen, wer in der Startformation stehen darf. Alle sind um den „Rüebli-Acker“ versammelt, der als Fussballfeld dient und wo zwei Holzkonstruktionen mit einem Netz die Tore markieren.

Der Anpfiff ist erfolgt, schon haben die Mönche in ihren roten Gewändern den Ball unter Kontrolle. Mit Sandaletten, Gummi-Crocks und ausgelatschten Turnschuhen zelebrieren sie das Zusammenspiel, ohne aber gefährlich vor unser Tor zu kommen, das vom hünenhaften Filipe aus Portugal souverän abgeschirmt wird. Es ist schon erstaunlich, wie kindliche und jugendliche Reflexe überdauern: Die meisten der Läufer – ich inklusive – haben seit vielen Jahren nie mehr Fussball gespielt, und nun jagen wir ohne Rücksicht auf Verluste dem Leder nach, motiviert bis in die Zehenspitzen, egal dass wir heute viele Stunden gerannt sind und morgen die Königsetappe folgt.

Gegner eingekreist!

v.l.n.r. um den Ball-
künstler im Mönchs-
gewand:

Kingzong (Bhutan)
Alan (Australien)
Julia (Russland)
Peter (Schweiz)



Trotzdem fällt das 1:0 fürs Team Phajoding, unsere Abwehr wurde klassisch ausgekontert. Und wenig später das 2:0, ein Debakel kündigt sich an. Die internationale Auswahl von Läufern scheint nicht in der Lage, das eingespielte Kloster-Team zu fordern. Alle paar Minuten wird fliegend gewechselt, auch die Mönche rotieren fleissig in ihren Reihen. Ich bin froh, etwas verschnaufen zu können, solche intensiven Kurzeinsätze auf 3600 m.ü.M. (wer spielt schon Fussball auf einer Höhe über dem Jungfrau Joch !?!) bringen ganz schön ausser Atem! Ein völkerverbindendes Spektakel in dünner Höhenluft.

Nun sind die beiden Franzosen und der Grössere „unserer“ Bhutaner auf dem Feld, das Spiel wird ausgeglichener und schon sind die beiden Tore zum Ausgleich 2:2 gefallen. Die Spannung steigt, alle fiebern mit; fair aber engagiert wird um jeden Ball gekämpft, alles unter der souveränen Leitung des Lama, der auch seinen Spass daran zu haben scheint.

Stephan Keller ist jetzt auf dem Platz, er als ehemaliger FCZ-ler muss jetzt die Wende bringen. Vorgestern ist der FC Zürich schmachvoll in die Nationalliga B abgestiegen, hier oben hoch über Thimphu erzielt er aber mit einem beherzten Knaller in die lockeren Maschen die völlig verdiente Führung, keine Chance für den Keeper, diesen Treffer zu verhindern.



Jetzt bin ich wieder auf dem Feld, sogar Argy macht mit, auch die Girls sind in Kurzeinsätzen dabei, ein herrliches Durcheinander mit einem Stück Leder als Objekt des Interesses. Zur Freude unseres Team bringen es die Mönche nun fertig, ein Eigentor zu schiessen (4:2), der Sieg scheint greifbar nahe, zumal die zweite Halbzeit schon einige Minuten andauert. Mit Richard im Tor sind wir hinten gut abgesichert, jetzt müssen wir das Resultat über die Zeit bringen. Eine Schrecksekunde, Anschlusstreffer zum 4:3, es könnte noch knapp werden. Auf dieser unebenen Fläche auf Zeit zu spielen wäre unklug, also werfen wir nochmals alles in den Angriff und daraus resultiert da hochverdiente (?) 5:3, kurz bevor der Lama mit schallendem Lachen und grosszügiger Geste das Spektakel beendet.

Wie echte Profis gratulieren wir einander, es hat enorm Spass gemacht, alle happy, ausser Atem, erstaunt über noch schlummernde Talente und ausser sich nach diesen wirbligen 2 x 15 Minuten Dank einem Spiel, das scheinbar den gesamten Globus faszinieren kann. Die Mönche sind keineswegs enttäuscht, sie haben es genauso genossen und vielleicht aus Angst, jemanden von uns zu verletzen, nicht den letzten Einsatz gegeben.

Das Timing war perfekt, denn es beginnt in Strömen zu regnen, alle verziehen sich an ihre Schlafstellen: Ich bin gemeinsam mit 10 weiteren Läuferinnen und Läufern unten in einer Schulbaracke, ebenso viele oben in einem Andachtsraum, alle übrigen zu zweit oder dritt in den Klausen der Mönche und Schüler. So können wir einen Einblick in die Räumlichkeiten des Klosters gewinnen.



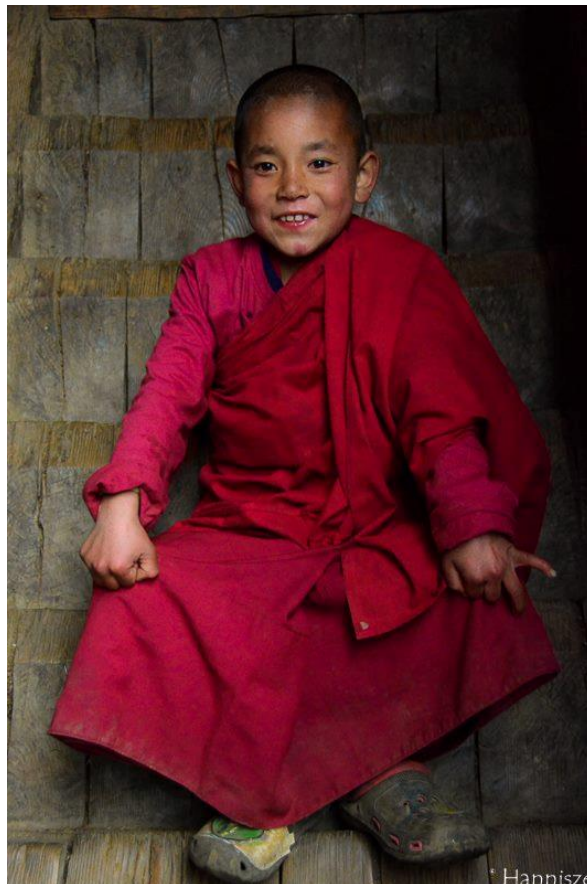
Hier oben leben momentan 90 Mönche, das Alter geschätzt von 8 bis 20 Jahre, keine Mädchen weit und breit. Wie das Zusammenleben geregelt und strukturiert wird kann ich nicht beurteilen, aber der Lama Tensing Namgay scheint die unangefochtene Autorität zu sein und überzeugt mit seiner warmen, charismatischen und wohlwillenen Ausstrahlung. Hier wird nicht nur gebetet und meditiert; der Alltag besteht (neben Fussball) auch aus Lesen, Rechnen, Schreiben, Allgemeinbildung, Englischunterricht, Landwirtschaft, Hauswirtschaft und was man sonst noch alles lernen sollte, wenn man ein Mönch oder ein erfolgreicher Erdenbürger werden möchte. Zudem sind in Bhutan die Klöster auch die Orte der Verwaltung und wichtige Strukturen der Regierung. Neben fast mittelalterlich anmutenden Ritualen haben aber auch Handys und das Internet die hintersten Winkel des Königreichs erobert...



Die Klausen der Mönche sind klein und eng. Heiligen-Ikonen und Fussballstars (sowie heimliche Bildchen von Bollywood-Schönheiten) schmücken die dunklen Kammern, in denen jeweils 3-4 Knaben untergebracht sind, ziemlich chaotisch und wenig durchdacht in der Raumgestaltung und -Nutzung.

Das Abendessen findet im Speisesaal der Mönche statt, sie geben uns den Vorzug und werden erst später dort ihr Mahl einnehmen. Auf Teppichen sitzend sind wir dankbar für die warme Suppe und den Reis, denn es ist bitter kalt geworden und die improvisierte Holzkonstruktion bietet wenig Schutz und kaum Wärme. Mit ganz wenig Aufwand und etwas Initiative könnte diese Hütte wärmeisoliert und gemütlich gemacht werden; das scheint aber an der Tradition zu scheitern. Im Winter muss es hier oben empfindlich kalt und unbehaglich sein, aber offensichtlich kommt keiner auf die Idee, etwas Nachhaltiges dagegen zu unternehmen, der nächste Sommer kommt ja bestimmt.

Denn: „Wi häppy Sir!“ - Was soll man dem entgegenhalten ?!?



Noch schlimmer ist es mit den Latrinen, die sind echt eine Herausforderung der unterirdischen Art. Eine Läuferin musste dort drinnen erbrechen vor lauter Ekel, wirklich übel! Dabei wäre es ein kleines, das Abfluss-System so zu gestalten, dass nicht die ganze Scheisse (sorry!) liegen bleibt, man durch Dreck und

Lachen in die Kojen waten muss. Richard erklärt mir den Sachverhalt: Er stammt aus England, lebt aber seit Jahren in Kathmandu (Nepal) und kennt diese Thematik auswendig. Es ist folgendermassen: Wer sich mit dem Thema WC beschäftigt, ist *per sofort* der Unterste in der Hierarchie, der „Schiissibutzer“ auf Schweizerdeutsch. Schon bloss Vorschläge zu einer Verbesserung diskutieren zu wollen, wird als unwürdig und „unterste Schublade“ abgetan. Keiner erhält Anerkennung, wenn er das Klo reinigt, das ist die schmachvollste Arbeit die es überhaupt gibt. Und daher ändert sich auch nichts...



Themawechsel: Nach dem Abendessen inkl. Geburtstagskuchen für Filipe verziehen wir uns eilig in die warmen Schlafsäcke. Eine kalte Nacht steht uns bevor, aber das gehört zum Abenteuer Bhutan. Ich habe (aus Lehren früherer Läufe in der Höhe...) einen wirklich warmen Schlafsack dabei, mir kann nichts passieren. Stephan Keller hingegen muss in einer minimalen Hülle und mit mikromillimeterdünner Isomatte übernachten, Franks gesamte Ausrüstung wurde irrtümlicherweise unten im Tal gelassen; nun liegt er in eine muffige Decke gehüllt ziemlich unbehaglich neben mir. Und über uns an einer Schnur aufgehängt sondern die vollgeschweissten Klamotten ihren marathonalen Gestank ab...



Durch das Fenster kann ich weit unten im Tal die flackernden goldenen Lichter der Hauptstadt Thimphu erkennen, darüber der majestätische Nachthimmel, wunderschön.

Da erscheint einer der älteren Mönche mit einem Elektro-Öfeli wie zu guten alten Zeiten, steckt dies in unserer Ecke des Schlafsaals ein und verschwindet so wortlos wie er erschienen ist. Da das Stromkabel nur etwa ein Meter lang ist und nur hinten rechts eine Steckdose montiert wurde, können wir bloss „unsere“ Ecke wärmen, dafür diese mollig warm. So wird die Nacht zu einer gemütlich-behaglichen Angelegenheit, jedenfalls erwache ich erst am nächsten Morgen.

„Das rechte Handeln“ stand heute auf meinem Lehrpfad, Schritt 4 auf dem langen Weg zu Glück und Erleuchtung. Was kann ich mit dieser Weisung anfangen? Handeln soll ja immer „recht“ erfolgen, gerecht und richtig, gerichtet und rechtschaffen. Aber man muss eben auch „handeln“ und nicht nur darüber sprechen. Daher habe ich auch – passend zur heutigen Etappe und der Losung - mein Projekt zur Unterstützung des Phajoding-Klosters in die Wege geleitet. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe, nicht um eine Spende für ein Objekt, sondern um einen Beitrag, damit die Ausbildung und Allgemeinbildung dieser jungen intelligenten Männer gefördert werden kann.

(Spendenkonto: Postfinance Osterwalder Peter, IBAN CH 77 0900 0000 3194 7543 8, BIC POFICHBEXXX, Konto-Nr. 31-947543-8)



1. Juni 2016: DER RECHTE LEBENSERWERB

**vierte Etappe: 38 km, 1920 m hoch, 3260 m runter, Start Kloster Phajoding
3600, Ziel Paro 2280 m**

Ein kalter aber leuchtend heller Morgen begrüsst uns: Das Kloster schwebt erhaben über der Wolkendecke unten im Tal von Thimphu. Die Wiesen sind gefroren, noch liegen die Temperaturen unter der Nullgradgrenze. Bald wird uns aber die Sonne wärmen und auf die 4. Etappe schicken. Im Innenhof des Hauptgebäudes gibt es das Frühstück. Mit uns erwacht auch das Leben hier oben; die Mönche waschen sich, aus einem Fenster dringt der murmelnde Singsang eines Meditierenden, auch der Lama ist schon da und will unsere Anwesenheit zu Kontakten und Gesprächen nutzen.

Wir verziehen uns nochmals ins windgeschützte Häuschen, ganz nahe an den Ofen, schon in den stinkigen kaum wärmenden Lauf-Tenues. Heute geht es zuerst hoch zum Kulminationspunkt der gesamten Reise auf 3734 m.ü.M., dann fast 1000 Höhenmeter bergab, danach nochmals hoch auf 3600 m.ü.M., zuletzt runter ins Tal nach Paro. Drei Checkpoints sind eingerichtet, ein spannendes und anspruchsvolles Profil erwartet uns. Ich denke, dass Karl heute gewinnen wird, solche Etappen sind auf ihn wie zugeschnitten.



Als dann endlich die Sonne wärmend über die Wolken steigt, habe ich für einen seligen Moment das Gefühl, die Dinge der Welt in ihrer unermesslichen Schönheit begreifen zu können.

Wir verlassen unsere Nachtstätte und gehen hoch zum Kloster, um dort die letzten Momente an diesem magischen Ort zu genießen. Der Lama Tensing Namgay verteilt Bänderchen, die er zuvor gesegnet hat und wünscht uns allen – in doppelter Hinsicht – eine gute weitere Reise. Besondere Menschen erkennt man daran, dass sie dich berühren ohne dabei ihre Hände zu benutzen. Tensing Namgay gehört dazu.



- oben links: Lama Tensing Namgay freut sich mit mir auf den neuen Tag
- oben rechts: einer der Schüler im Innenhof des Klosters
- unten links: die Kleinsten singen vor dem Start (beachte die Schuhe!)
- unten rechts: im Fussballtor, die begleitende Hündin schon startklar

Ungern verlassen wir diesen faszinierenden Ort; es war ein einmaliges Privileg, hier oben - hoch über Thimphu – willkommenener Gast in einem der ältesten und heiligsten Kloster Bhutans zu sein. Es liesse sich (aus unserer westlichen Sicht) mit einfachen Mitteln und etwas innovativem Engagement vieles optimieren, um das Leben der Mönche angenehmer zu gestalten. Aber ob sie dann zufriedener wären?

Nach den üblichen letzten Informationen von Stefan Betzelt zur Strecke und ihren Tücken, erteilt der Lama das Startkommando und los geht's auf Etappe 4! Zuerst sprinten die Übermütigen hoch in den Wald oberhalb des Klosters, um dort oben atemlos die weniger Übermütigen vorbeirennen zu lassen.

Schon nach wenigen Hundert Metern sind wir wieder genauso eingereiht, wie das Gesamtklassement lautet. Der höchste Punkt unseres Gebirgsmarathon liegt in einem dichten Wald, märchenhaft und unberührt. Wie lässt uns die Natur staunen, ich knipse viele Bilder anstelle einer Hetze durch dieses Paradies!



Dennoch bleibe ich wenig hinter Argy, und Karl liegt direkt hinter mir. Zweimal verlaufen wir uns kurz, die Markierungen sind etwas spärlich angebracht, so dass es immer wieder zu Zusammenschlüssen der Spitzenläufer kommt. Es ist eben – *trotz allem* – ein Wettkampf und daher ärgern Umwege und auf diese Art verlorene Sekunden. Bergab überholt mich Karl, er und Argy ziehen nun wie erwartet vorne weg. Aber nicht lange, dann herrscht wieder Verwirrung: Ein Pfeil (auf einen grossen Stein auf den Boden gesprayt) zeigt geradeaus, die Bänder der Markierung aber rechts runter entlang einem Waldweg. Argy kommt schon zurück, verärgert darüber, dass nach dem Pfeil nichts mehr markiert sei und sein Vorsprung wieder weg ist. Also den Bändern nach.

200 m weiter im inzwischen unübersichtlichen Laubwald endet aber auch diese Markierung plötzlich, keine Hinweise mehr, wo es lang geht, auch ein Weg ist nicht zu erahnen, *finito*. Unten am Hang können wir eine der Ärztinnen entdecken, die jeweils mit ihrem gewaltigen Notfallkoffer Teilstrecken vorauswandert. Nein, auch dort unten seien keine Bänder, kein Weg, nichts zu erkennen. So stehen wir etwas ratlos im Forst herum, wie weiter? Einfach dem Gefühl nach runter ins Tal, zurück bis zum Pfeil und dem folgen, ganz nach oben und nochmals Alternativen prüfen?

Inzwischen sind auch Véro, Stephan Keller, Matthew, Paul, Véronique, Julia und weitere zu uns Weglosen aufgeschlossen; Diskussionen und ratsuchende Gesten inmitten einer Gegend, wo man sich besser nicht verlaufen sollte. Wenigstens sind wir beisammen, es regnet nicht und ist auch nicht dunkel, es geht nicht um Olympiagold und unsere Truppe ist dank der vergangenen Tage zu einer kooperierenden Einheit verschmolzen. Wir beschliessen, zusammen zu bleiben und gehen – natürlich ungern, aber was soll's! – wieder den ganzen Hang hoch, klettern zurück auf die Anhöhe, wo immer weitere Läufer nachrücken. Bald ist das gesamte Feld wieder beisammen und wir können von vorne loslegen...



Dann - ein Schrei von Julia! Dort unten könne sie einen orangen Bündel sehen, und alle jagen wie von Bienen verfolgt den Hang runter, als ginge es um Sekunden und Positionskämpfe auf der Ziellinie! Ich bleibe vernünftig und folge der losstürmenden Menge in sicherem Abstand, mit behutsamem Tempo. Wirklich, hier sind wieder Markierungen angebracht, alles wie bisher klar gekennzeichnet. Somit geht das Rennen wieder seinen gewohnten Gang, einfach mit etwas durcheinandergewürfelter Reihenfolge, aber die wird sich garantiert auf den verbleibenden 35 km wieder finden...

Etwas verzweifelt über das Davonstürmen der Kollegen stürze ich mich nun auch den Abhang hinunter. Der Boden ist weich und feucht, die Felsbrocken mit dunklem Moos überwachsen. Über mir rauschen die Baumkronen, der eigene Atem kommt mir vor wie das Keuchen eines Fremden. Kurz halte ich inne und horche in die Stille hinein, besinne mich.

Auch rückblickend bleibt unklar, was hier geschehen ist: Manuel hat am Tag zuvor alles präzise markiert. Jemand muss sich einen Spass (?) erlaubt und eine zweite Markierung angelegt haben, die dann eben ins Nichts geführt hat. Wären wir dem Pfeil oder der falschen Fährte gefolgt, hätte dies in „falsche“ Täler geführt, mit unberechenbaren Folgen, zumal dort keine Wege verlaufen, die nach Paro führen. Interessanterweise sind 3 Läufer (Alan, Theresa und Nicolas) korrekt gelaufen, haben sich also nicht verführen lassen.

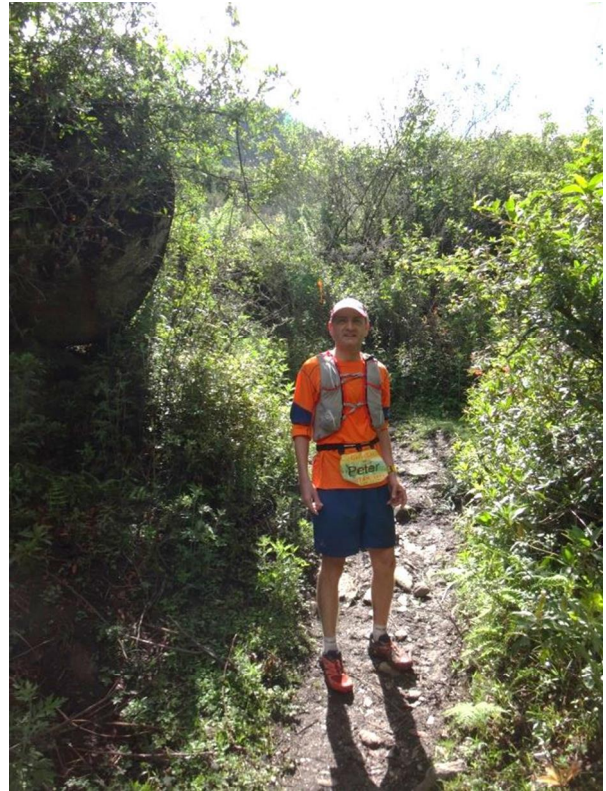
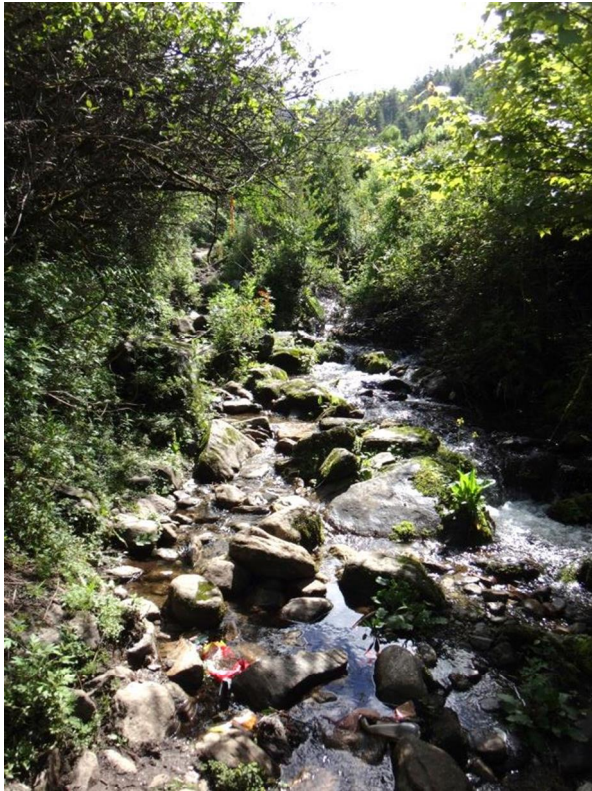
Egal, das Intermezzo hat die sture Läufertruppe etwas wachgerüttelt und es sind ja jetzt wieder alle auf dem rechten Weg. Argy muss allerdings heute seine Hoffnungen auf eine Rekordzeit begraben, die verlorenen 20-30 Minuten wird er kaum gutmachen können.

Inzwischen habe ich die meisten wieder überholt, die wie gepickt den Hang heruntergestürmt sind. Auch Matthew, Stephan, Theresa und Claudia sind wieder hinter mir. Nach einem elenden Steilhang mit lehmig-rutschigem Boden und nassen Bachrinnen folgt ein steiniger Wald, genauso mühsam und gefährlich. Wenigstens komme ich sturzfrei runter, dankbar laufe ich auf einen Waldweg, der zum Bach und von dort zu einer kleinen Siedlung führt.



Unmittelbar nach der Brücke liegt der erste Checkpoint, der Sicherheit vermittelt, wirklich auf dem rechten Pfad zu wandeln ... Karls gelbes Shirt leuchtet vor mir im Wald, bald habe ich auch ihn eingeholt. Er ärgert sich noch immer über den Umweg, zumal sein direkter Konkurrent um Rang 3 (Alan aus Australien) nun vor ihm liege.

Es folgt eine dreckige Strecke in Kuhwegen, die auch der Entwässerung dienen, Schlamm und Mist überall. Und es wird heiss, so richtig tüppig. Oft verläuft die Strecke direkt im Bach, sodass die Schuhe wieder sauber werden, wenigstens das...



„Der Weg ist das Ziel“ ist meiner Meinung nach einer der *dümmsten* Sprüche, die je Verbreitung gefunden haben. Besser wäre „Das Ziel ist das Ziel“ oder manchmal „Das Ziel ist im Weg“... Momentan ist der Weg nichts anderes als mein Job, um von A nach B zu kommen.

Und das ist das Geniale daran: Heute, am Mittwoch den 1.6.16 um ca. 9 Uhr habe ich genau *eine einzige* Aufgabe zu erfüllen, nämlich diesen dämlichen orangen Markierungen zu folgen, um ins Nirwana (= Ziel der Etappe) zu gelangen. Dort soll es nämlich schön sein, warme Duschen oder gar Badewannen haben... So einfach und befreiend ist das Leben eines Ultralangstreckenläufers, ich kann es (fast) jedermann/frau zur Nachahmung empfehlen! (hier sollte ein Smiley folgen, aber ich hasse diese grinsenden pseudoemotionalen gelben Punkte)



Nun folgt eine kleine Tragödie: Der scheue aber äusserst liebenswürdige Hund, das schwarze Weibchen, welches mir und Karl seit dem ersten Kloster treu folgt, will/kann nicht über diese improvisierte und rutschige Brücke, bleibt jammernd zurück, heult verlassen am Ufer, als wir schon die drei Baumstämme trockenen Fusses überschritten haben. Karl und Alan wollen zuerst zurück und sie rüber tragen, aber irgendwann hört dann auch die Hundeliebe auf und wir rennen weiter. Sie bleibt jaulend zurück, traurig und verlassen. Und trabt etwa eine Viertelstunde später wieder neben mir, trocken und fidel... Vermutlich hat sie flussaufwärts eine Stelle gefunden, wo eine Passage über Steine möglich war.



Inzwischen bin ich wieder alleine unterwegs, der Anstieg im Wald hat dazu geführt, dass ich mich von Karl und Alan absetzen konnte. Nun „stimmt“ die Reihenfolge also wieder, denn einzig Argys Spuren sind im teils lehmigen Boden zu erkennen. Ich gebe etwas Tempo, will nun bergauf einen Vorsprung herauslaufen, um im langen Abstieg ins Tal nach Paro nicht schon zu Beginn überholt zu werden.





Herrlich riecht es hier im Fichtenwald, Blumen und Harz reichern die Morgenluft aromatisch an; Schmetterlinge flattern durch die Sonnenstrahlen, welche das dichte Grün mit eleganter Präzision erhellen.

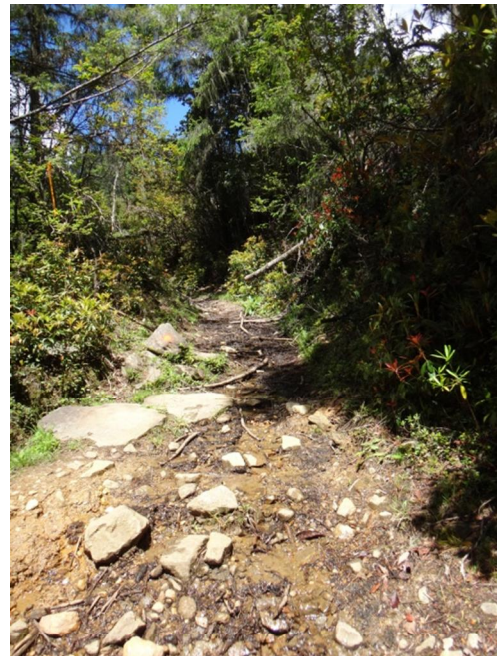
Verspielt sucht sich das Wasser in quirligen Bächen den Weg ins Tal; Moos und Farne bilden einen lebenden Teppich.

Und nicht zu überhören: Das Summen der Bienen, Zirpen der Grillen, rascheln von Käfern im Laub, der stolze Gesang der Vögel hoch oben in den Ästen.

Vielleicht trifft meine Definition des Laufens – in dieser Form - zu: Wenn du etwas findest, das du eigentlich gar nicht gesucht hast und feststellst, dass du nie etwas anderes wolltest.

Ja, so macht es richtig Spass. Und ich bin gut unterwegs, komme flott voran. Am zweiten Kontrollposten kann ich wieder Wasser nachfüllen, Geert meldet gerade per Handy an Stefan, dass ich eingetroffen sei, wenige Minuten hinter dem Führenden.

Hier hinten im Tal gibt es keine Spuren der Zivilisation, weder ein Weg noch eine Hütte, kein Telefonkabel oder Antennen, nicht mal ein Aussichtsturm oben auf den Anhöhen. Auch wird der Wald nicht abgeholzt, die Natur bleibt sich selbst überlassen.



Es geht nun wieder steiler bergauf, der Wald wird lichter, gelegentlich hebt eine Kuh den Kopf aus den Büschen um sich zu versichern, dass ich sie in Ruhe lasse. Der Hund ist zurück geblieben, ich laufe alleine in die weitere Steigung, die nun durch einen dreckigen Waldweg mit Spuren von grossen Maschinen zerschnitten wird.

Es wird heisser, die Luft dünner, die Strecke steigt monoton und lästig an, gemäss meinem Höhenmesser sollte ich schon längst oben sein, scheinbar stimmt die Angabe aufgrund des Wetterwechsels überhaupt nicht mehr. Weit oben kann ich Flaggen im Wind erkennen, hoffentlich muss ich nicht so hoch steigen, um dem Weg ins Tal zu folgen! Jetzt ist Wille, Durchhalten und etwas Überwindung gefordert, um den weiteren Anstieg zu meistern. Plötzlich ist meine Euphorie dahin, ich mühe mich schleppend hoch, laufe missmutig den Markierungen nach, bin genervt und matt, überhitzt und - müde, niemand soll mir das übel nehmen...



Oben angekommen entlohnt ein herrlicher Ausblick in verschiedene Täler für die Strapazen. Leichter Wind bewegt das teils kniehohes Gras und rauscht in Bäumen und Büschen, hoch oben kreist ein Raubvogel. Solche Orte lassen einem ehrfürchtig verstummen. Es bleibt kaum Zeit für Naturbetrachtungen, will ich doch rasch in den Abstieg, damit ich nicht schon hier oben von den schnellen Bergab-Talenten hinter mir gefressen werde! Vorsichtig und ohne Risiko bestehe ich die ersten 200 Höhenmeter bravourös. Dann geht es in einen Tannenwald, in dem der Weg geschlängelt und somit einfach zu rennen verläuft, wenn man die Füsse über die querliegenden Wurzeln zu heben gedenkt. Wanderer kommen mir entgegen, Hiker mit Rucksäcken, die vermutlich oben auf dem Kulm übernachten werden.

Die Sprünge über Steine und Wurzeln gehen ganz schön in die Knochen, aber es macht auch Spass, fast schwerelos bergab zu laufen. Mit meinen eleganten Jumps würde ich Eddie „the Eagle“ Edwards Konkurrenz machen!

Nun wird es wieder nass, der Boden klebrig und glitschig, volle Konzentration ist gefordert. Aber bald öffnet sich der Wald und über eine Lichtung, in der Waldarbeiter von Hand Baumstämme zersägen, renne ich direkt zum CP 3, dem letzten heute. Rasch eile ich weiter, die Botschaft, es gehe nur noch zehn Kilometer wohlklingend in meinen Ohren.

Nochmals schüttelt mich ein steiler Kiesweg durch, dann ist die Strasse erreicht, auf der reger Verkehr herrscht: Kühe versperren buntgeschmückten Lastwagen den Weg, welche sich im kleinsten Gang und mit qualmenden Auspuffrohren hochtourig den steilen Hang hochquälen. Dann rauscht ein verrosteter Kastenwagen vorbei und lässt mich in einer Staubwolke zurück, wenig später kommt schon wieder so ein Dieselungeheuer mit Baumstämmen und Stahlrohren beladen, richtig mühsam. Aber ich renne flink und schnell drauflos, sicher nur ca. 4 Minuten/km, die Reststrecke purzelt nur so dahin, bald werde ich im Ziel sein...

Bergablaufen braucht aber mehr Kraft als man denkt, und schon bald bin ich müde und werde koordinativ ungeschickt, unkonzentriert, matt. Das ist eine unpassende Konstellation auf diesem unebenen Strassenabschnitt. Also reisse ich nochmals alle Energien zusammen und fokussiere meine verbliebene Hirnaktivität auf das Vermeiden eines Sturzes.



Mindestens 20 Kehren schlängelt sich dieser Weg Richtung Paro, alles in vollem Tempo gelaufen. Dann sind erste Siedlungen erreicht und die Piste wird asphaltiert. Nun gilt es Taxis und kleinen Bussen gefüllt mit verwöhnten indischen Touristen auszuweichen, immer unter akribischer Beachtung der Streckenmarkierung, die hier mit orangen Punkten auf den Asphalt gesprayed worden ist. Der Strassenbelag reflektiert die Mittagssonne, monoton zeigt die Strasse dem Tal entgegen. Ich sehe den Fluss auf der anderen Talseite, irgendwo dort wird unser Bauernhaus zur Übernachtung sein, gar nicht mehr weit entfernt!

Und schon lenken Pfeile nach links weg von dieser mühsamen Strasse, es geht wieder in die Natur, d.h. in landwirtschaftliches Gebiet und durch Reisfelder. Eigentlich wäre es ein Genuss, hier zu laufen, nun ist aber der Sättigungsgrad klar erreicht und das Ziel dürfte endlich kommen. Aber die Markierungen zeigen weg vom Fluss, führen mich wieder zurück südwärts, keine Spur von einem Finish! Ein Bauer motiviert mich mit an „Popey the sailorman“ erinnernden Gesten, weiter!!



Weitere Strecken über schmale Stege zwischen den Reisfeldern folgen, immer wieder abrupte Richtungsänderungen auf Feldwege, ein munteres Zickzack ohne klar ersichtliches Ziel. Und jetzt muss ich noch dem Fluss folgen, alles über grosse rundgeschliffene Steine - kein sonderliches Vergnügen nach mehr als 30 Kilometern im Gebirge. Immerhin sind jetzt wieder Häuser erkennbar, eines dort vorne davon wird ja wohl für uns bestimmt sein...

In solchen Momenten erlebe ich ein unbeschreibliches Wechselbad der Gefühle: Freude geht über in Erschöpfung, Müdigkeit lässt Stolz aufkommen, unerwartetes Hochgefühl blüht auf, dann wieder mürrische Verzweiflung, Schmerzen und Leichtfüßigkeit, alles im Sekundentakt. „Tharingsa inna?“ (Ist es noch weit, in der Landessprache Dzongkha) möchte ich die Familie fragen, an deren Haus ich nun verbeilaufe.

Cannabis wächst hier unten in breiten Flächen, der Fluss rauscht gewaltig talwärts, die Hitze dimmt alle klaren Gedanken, die Monotonie der Schritte lullen in müde Trance. Aber ich weiss, dass ich dem Ziel ganz nahe bin und freue mich riesig, auch heute als guter Zweiter einlaufen zu können, da niemand hinter mir zu sehen ist. Und schon biege ich auf den Weg zu einem Farmhaus, wo Mitglieder der Organisation zu erkennen sind und auch Hannisze unsere Fotografin lauert:



In 5:24 bin ich durchgekommen, bloss 10 Minuten hinter Argy, dem ich freudig die Hände schüttle. Stolz und erleichtert sitze ich auf das Mäuerchen vor dem Haus, dankbar nehme ich die kalte Cola entgegen, zufrieden über die grossartige Leistung und froh, ohne Sturz oder Verletzung angekommen zu sein. Und auch heute wieder unverschämt gut!!

Wenig später folgen Véro (super wie die läuft!), dann Karl und hinter ihm Alan, tolle Leistungen. Hier ist – im Gegensatz zum Haus im Camp 3 – alles sauber, geordnet, freundlich und wohlwollend. Unser Gepäck wurde vom Kloster heruntertransportiert, auch die Tüten mit den Utensilien, die nicht dort oben waren sind eingetroffen; ohne viel Fragen zeigt uns die Bäuerin, wo das WC, die Schlafmöglichkeiten und Waschgelegenheiten sind.

Rasch wählen Karl und ich eine hintere geschützte Ecke für das Team Switzerland, wühlen aus den Taschen saubere Kleidung und machen uns auf zum Steinhüttchen hinter dem Stall, wo man sich waschen könne. Und dort erwartet uns ein Spektakel der unvergesslichen Sorte:

Ausziehen bis auf die Unterhosen, dann im Einzelabrieb mit Waschpulver einseifen und kaltes Abduschen durch die Herrin des Hauses - keine Widerrede! Aber als Belohnung winkt ein Kräuter-Entspannungsbad in einem Holzzuber, wohlig warm temperiert durch heiße Steine, die auf dem Feuer nebenan erhitzt werden.

Wellness à la Bhutan, minimal 5-Sterne!!



„Chhu tshe kadrinchhey!“ (Vielen Dank für das heiße Wasser!)

Draussen am Bach kann ich nun auch noch meine Kleider und Schuhe putzen, der warme Wind wird alles rasch trocknen. Als nächstes wandle ich leichtfüßig und herrlich erfrischt nach vorne zur Ziellinie, um eingetroffenen und noch eintreffenden Kameraden zu gratulieren. Auch für den Hunger ist gesorgt; Nudelsalat, Bohnen, Suppe und Melonenstücke, phänomenaler Service. Dieses Logis werde ich nie vergessen, einfach aber ohne Makel und in jeder Hinsicht gastfreundlich!



Oben links haben wir übernachtet, das Gebäude rechts ist der Reisspeicher, links der Stall mit der einen Kuh.



Und hier die Aussicht Richtung Paro, im Vordergrund hinter dem Reisfeld das Steingebäude mit dem Wellnessstempel, davor die Anlage zum Wärmen der Steine, dort wo Rauch aufsteigt.

Trip Advisor: 5 Punkte!



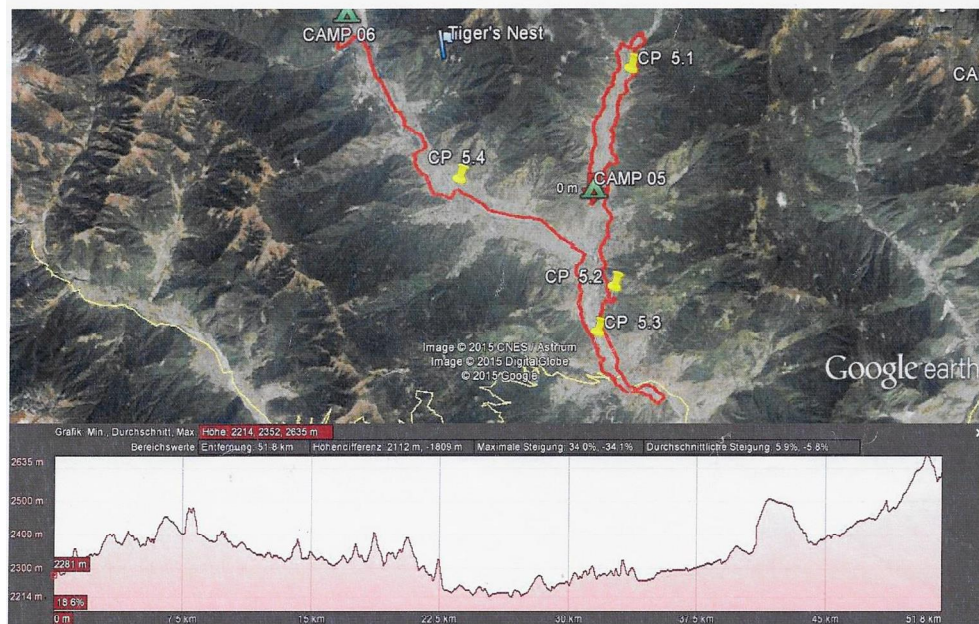
Nun aber noch das Tagesmotto reflektieren! „**Der rechte Lebenserwerb**“ ist die heutige Überschrift. Das leuchtet ein. Denn wer dem wahren Glück zustrebt, soll und muss dies über ein rechtes (berufliches) Schaffen tun, sein Geld ehrlich und über eine nachhaltig sinnvolle Tätigkeit erwerben (glücklich, wer einen Job haben darf, der diese Kriterien erfüllt!). Daneben meint dieser 5. Pfad aber sicher mehr als bloss das Schaffen im Sinne der Produktivität und des Geldverdienens. Wir sollen unsere Tätigkeiten darauf ausrichten, wahre Werte zu erwerben, in echte Ziele zu investieren, klaren Motiven zu folgen. In unserer quartalsmässig kurzfristig orientierten Welt, wo alles statistisch erfasst möglichst sofort messbar abgehandelt wird, kann dieser Pfad nicht wichtig genug gelten!

2. Juni 2016: DAS RECHTE STREBEN

**fünfte Etappe: 54 km, 2050 m hoch, 1750 m
runter, Start Paro 2280m, Ziel Drukya Dzong 2580 m**

Im Vorfeld hiess es einstimmig, die „lange Etappe“ sei zwar eben lang, aber einfach, flach, blosses Kilometerfressen um zuletzt auf die angestrebten 200 km zu kommen. Uns allen ist etwas mulmig zumute, da das Profil doch nicht so trivial erscheint, mehr als 50 km nach nun doch schon etlichen Etappen, auch soll es heiss werden und keiner will heute die gute erlaufene Ausgangslage durch eine Krise verspielen:

Stage 5: 53,5 km (10,7 – 10,3 – 10,8 – 10,0 – 11,7)



Die besten 13 Läuferinnen und Läufer starten um 7 Uhr, die etwas langsameren schon eine Stunde früher. Auch heute erfolgt der Materialcheck vor dem Start, das Wetter in Bhutan ist unberechenbar („vier Jahreszeiten an einem Tag“) und Stefan Betzelt rechnet mit Nachzüglern erst in der dunklen Nacht... Wie eine zerlumpte Armee auf dem Rückzug trottet die erste Gruppe los, chaotisches Durcheinander mit etlichen Nachzüglern, aber letztlich sind alle auf der Strecke, (zumindest äusserlich) gut gelaunt. Dann sind auch wir an der Reihe und zappeln an der Startlinie, bis das Signal zur Long Stage erfolgt.



Zuerst geht es einfach und gemütlich dem Fluss folgend nördlich, leicht oberhalb terrasierter Reisfelder, angenehm ereignislos. Schülerinnen und Schüler in ihren Uniformen kommen uns entgegen, wohlgelaunt auf dem Weg zur Schule.

Die Schönheit der ländlichen Szenerie erscheint fast unwirklich: Häuser mit farbenprächtigen Fensterrahmen und Schindeldächern, mit unterschiedlichsten Motiven bunt bemalt inmitten einem Flickwerk von grünen Reisfeldern. Nachhaltig sind aber v.a. die Bilder, welche mit der bhutanischen Religion zusammenhängen: Chorten (Schreine der Verstorbenen), flatternde Gebetsfahnen, durch Gebirgsflüsse angetriebene Gebetsmühlen, fast unzählige Klöster - der Buddhismus ist allgegenwärtig.

Über die Steinbrücke hinten im Tal, dann leicht abwärts – und schon ist der erste von 4 Kontrollposten erreicht. Bereits hier bin ich zu den hintersten Läufern, die eine Stunde früher losgelaufen sind, aufgeschlossen. Frank wirkt schon jetzt erschöpft, antwortet nicht auf meine Aufmunterungsworte. Dirk und Sönke laufen gemeinsam, hoffentlich kommen die beiden heute gut durch! Es folgen wunderschöne Passagen über Reisfelder und durch Bauerndörfer, das Überholen der Frühstarter motiviert gegenseitig. Aber wir kommen kaum voran, der Weg verläuft kompliziert, ständig hoch und runter, unübersichtlich und eckig.



So dauert es unerwartet lange, bis ich endlich die Strasse von Paro erreicht habe, um dort hoch zum Nationalmuseum zu laufen, wo dann Richtung Kloster Rinpung Dzong signalisiert ist. Wenigstens ist diese (erste) Asphaltstrecke gut überstanden. Nur noch 3-4 der ersten Gruppe sind vor mir, als ich CP 2 passiere.

Ein Kuckuck verteidigt mit innigem Rufen sein Revier, warme Winde bringen Düfte unbekannter Pflanzen den Hang hoch.



Es macht zwar nicht sonderlich Spass, aber beschweren darf ich mich nun wirklich nicht:

Wer hat schon das Vorrecht, an einem ganz normalen Werktag fernab des Arbeitsplatzes „einfach so“ joggend neue Gebiete in einem unbekannten Königreich zu erkunden?



Steil geht es runter zum Flughafen, dann folgt der mühsame Teil: Auf endloser Gerade, dicht befahren mit Fahrzeugen aller Art muss ich entlang der Landepiste des Flughafens rennen, gar kein Vergnügen. Dann auf der Hauptstrasse durch Paro, hier überhole ich noch Theresa und Maria; jetzt ist nur noch Argy vor mir, der aber weit weg. Meine Hoffnung, hier über die Brücke zur anderen Talseite laufen zu können, um bald wieder auf Naturwege zu gelangen, findet keine Erfüllung. Nochmals eine lange Strasse südwärts, dann aber – endlich – über eine Brücke.



Zu meinem Erstaunen geht es aber nochmals in die gleiche Richtung, dem Fluss folgend oder – noch schlimmer – direkt am Ufer über Steine ohne Weg talabwärts. Wenn das so weitergeht, wird es ein langer Arbeitstag; und ob die müden langsamen Läufer diese schwierige Streckenwahl bewältigen können, muss ich bezweifeln.

Es wird heiss und schwül, kaum Wind, staubige Strassen ziehen nun leicht ansteigend zurück nach Paro. Hier gefällt es mir nicht, überall liegt Müll herum, Abfall wird einfach auf die Strasse oder in den Fluss geschmissen; ein richtig übles Agglomerationsgebiet.

Vorne kann ich Stefan Betzelt erkennen; er kontrolliert hier das Durchlaufen des Feldes, macht sich auch Sorgen, wie die weniger Schnellen mit Hitze und Distanz zu Recht kommen werden.



Und dann wieder Asphalt, endlose schreckliche Kilometer auf der westlichen Talseite oberhalb des Flughafens. Diese öde Kulisse passt bestens zur allgemeinen Gemütsverfassung und lässt einer optimistischen Einschätzung meiner Lage wenig Platz... Vielleicht hätte ich doch besser zwei Ferienwochen auf dem Malediven mit einem Liegestuhl im Schatten von Palmen gebucht. Nach den bezaubernden Wegen durch Wälder und Täler nun diese grässlichen vielbefahrenen Strassen! Mein Tempo ist zudem mangelhaft, umso länger dauert das Leiden. Bloss gewohnheitsmässig laufen meine Beine weiter, freudlos, gleichgültig. Doch das Schlimmste: mein Kopf ist leer, ich stiere dumpf vor mich hin; nicht einmal Geert am CP 3 kann mich aufmuntern. Und als er mitteilt, die kommenden 10 km seien einfach („Alles Asphaltstrasse, kein Problem!“) sinkt meine Motivation noch zusätzlich. Aber ich habe keine andere Wahl, wenn ich diese Etappe fertiglaufen will – und daran besteht nun wirklich kein Zweifel!

Manchmal möchte ich aufgeben; dann erinnere ich mich, warum ich angefangen habe.

Nochmals geht es hoch mit Blick in das Y-förmige Tal, dann rasch bergab zum Stadtzentrum. Die heutige Etappe (siehe Grafik oben) verläuft etwas „unlogisch“, bin ich doch nun wieder bloss wenige Kilometer vom Startpunkt entfernt.



Eine kurze Passage über Wiesen hellt meine Stimmung auf, dann entlang dem Fluss, auch ganz schön anzusehen. Nun folgt aber wieder eine Gerade mit betäubender Monotonie, die auf Knochen, Muskeln und Nerven geht: mehr als 5 km stur geradeaus, glühende Hitze und stinkender frisch geteeter Asphalt, dazu immer wieder rauchende Landmaschinen, die ratternd an mir vorbeikriechen, einfach nur mühsam. Denn zu sehen gibt es nichts, zum Studieren irgendwelcher lohnenswerter Inhalte reicht die Kraft nicht, zum Gehen bin ich nicht bereit (sonst ginge diese Tortur ja noch länger!), zum (wirklichen) Rennen bin ich schon zu müde. Alte Läuferweisheit: Wenn ich schon nicht schneller laufen kann, dann laufe ich halt länger!

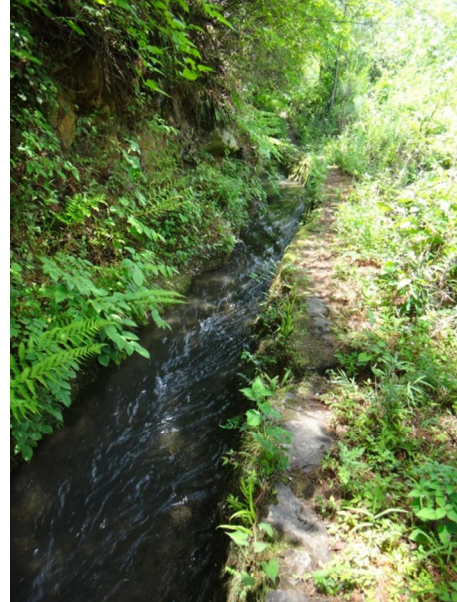
Ausgangs Stadt kauere ich mich an einen Bachlauf und erfrische mich mit kühlem Wasser, kippe mehrmals die gefüllte Mütze über den glühenden Schädel, spüle Schweiß und Frust weg. Vorbei an einer elegant gekleideten Bhutanerin, die hier mit ihrer Tochter unter einem Sonnenschirm spazieren geht, bin ich nun wieder etwas zuversichtlicher unterwegs.



Endlich lenken die Markierungen zu einer Brücke, die ich gerne überquere in der Hoffnung, nun die letzten Meter auf harten Strassen hinter mir lassen zu dürfen. Richard wartet am anderen Ufer - schnell ein Lächeln aufsetzen fürs Portrait. Zu meiner freudigen Überraschung ist das ja schon der letzte Kontrollposten, jetzt bin ich doch rascher gelaufen als es sich angefühlt hat!

Frisch hydriert und neu motiviert wage ich mich auf die letzten 12 km. Wo ist eigentlich meine Hündin? Sicherlich wäre die heutige Etappe auch für sie kein sonderliches Vergnügen geworden. Denn es geht wieder ruppig hoch und runter, anspruchsvoll entlang selten begangenen Bauernwegen, längs Bachläufen und über Reisfelder.

Wenigstens sind wieder einzelne Passagen im Schatten und das variable Terrain sorgt für etwas Abwechslung.



So kann ich wieder einmal ein paar Momente still vor mich hin rennen und denken; es riecht nach Sonne und Wald; vom Rauschen des Fluss unten im Tal dringt nur eine zarte Ahnung herauf, das übliche Stadtgetöse des Alltags ist ganz weit weg.

Etliche Zäune und Absperrungen müssen über – und unterklettert werden, dann wieder so eine obermühsame Passage am Fluss, Balance-Akte auf Bewässerungskanälen, staubige Landstrassen. Innerlich hadere ich weiter mit mir: Wenn ich 54 schreckliche Kilometer um Paro wählen müsste, würde ich *genau diese* schikanöse Streckenwahl treffen... Und ich weiss jetzt schon genau, dass ich im Ziel die (wenigen) schönen Passagen verinnerlichen werde und die mühsamen Abschnitte als unwichtig wegfallen.





Bald ist mein Wasser aufgebraucht, auch die Kalorienspender verzehrt. An einem Stacheldraht, der den Weg versperrt, bleibe ich mit dem Rucksack hängen, muss mich umständlich aus der misslichen Lage befreien, trotte weiter nordwärts. Vorne auf einem Hügel ist jetzt aber zu meiner hellen Begeisterung die Ruine Drukyl Dzong sichtbar, bald bin ich im Ziel, genial!

Aber was wäre die heutige Etappe ohne weitere Unannehmlichkeiten? Es sind dies folgende: **1.** Bei drückend schwüler Hitze beginnt es zu regnen. **2.** Die Strecke führt nicht direkt zum Ziel, sondern retour und in weitem Bogen hoch zum Dorf und von dort dann runter Richtung Ruine. **3.** Natürlich wieder Asphalt auf dem letzten Kilometer. **4.** Am Fuss des Hügels angekommen geht es nicht direkt hoch ins Ziel, nein man muss diesen zuerst hintenherum umrunden, dann wieder runter, anschliessend neu von vorne die Treppen hochsteigen.

Aktuelle Definition des Laufens:

Manchmal liebe ich es.

Und manchmal liebe ich, wenn es vorbei ist.

Aber all das verfliegt in dem Moment, als ich in den Innenhof laufe. Genau 6 Stunden sind seit dem Start vergangen, glücklich und zufrieden als wären die gelaufenen 54 km ein pures Vergnügen gewesen überquere ich als stolzer Zweiter die Ziellinie - und habe also auch die lange Etappe geschafft. So eine unangenehme Reise kann auch ihre Vorzüge haben, lernt man doch viel über sich selber...

Dem einen oder anderen dürfte sich die Frage aufdrängen, warum sich jemand so etwas zumutet. Ich habe dafür keine Erklärung, aber einige Vermutungen: So ein Ultralangstreckenlauf mag zuweilen elend sein, anzukommen und zu „überleben“ ist aber jedes Mal ein super Gefühl – pure Schwerelosigkeit, Sekunden rauschartigen Glücks! Die schönste Freude ist die Freude darüber, es geschafft zu haben, eine tiefste innere Freude ohne jeden Groll. Ein warmes Glücksgefühl, das dich in eine Welt absoluter Ruhe entführt, wo Zeit und Raum stehen bleibt. So einfach ist das.



Und dann frage ich mich wieder einmal, was meine dummen kleinen Gedanken überhaupt für eine Berechtigung haben neben den ganzen verrückten Weltgeschehnissen, die uns momentan den Atem rauben.

Die üblichen Beglückwünsungen und Sprüche folgen, Kühlung und auffüllen der Flüssigkeitsdefizite, etwas in Bewegung bleiben, Entspannung nach Stunden der Anspannung.

- ❖ Wer kommt wohl als nächster ins Ziel?
- ❖ Wird die Hitze einigen zum Verhängnis werden?
- ❖ Kann Frank die 54 km noch vor Zielschluss in seinem Tempo bewältigen (also vor dem Start zur morgigen Schluss-Etappe)?
- ❖ Kommt Dirk durch, schafft es Henrietta, hält das Knie des Bhutaners Sangay?



Weit hinten im Tal ist der 7316 m hohe schneebedeckte Gipfel des Jhomolhari zu erkennen, er kennzeichnet die Grenze zum Tibet und ist als Wohnort der Göttin Jhomo (wie alle Berge Bhutans) heilig. Drukyl Dzong ist auf einem Feldvorsprung errichtet, der das Parotal vor Eindringlingen aus dem Norden bewahrte. Die Festung wurde 1647 erbaut, um an deren Sieg über die Tibeter zu erinnern.

Der Zahn der Zeit und v.a. eine umfallende Butterlampe mit zerstörender Feuersbrunst im Jahr 1951 liessen nur ein paar Wände der einst stolzen Burg übrig. Das Betreten der Ruinen ruft lediglich einen Seufzer der Nostalgie hervor, bloss eine dramatische Silhouette ist übrig geblieben. Nun sind Bemühungen zur Renovation im Gang, daher können wir nicht hier oben zelten, sondern sind unten im Dorf in Hütten und zur Verfügung gestellter Zimmern gruppenweise untergebracht.



Als alle Schweizer eingelaufen sind – auch Ursula ist da und läuft mir ihrem unverkennbaren schallenden Lachen über die Ziellinie – gehe ich gemeinsam mit Karl und Stephan Keller runter zum Gepäck und machen wir uns auf die Suche nach einer Waschgelegenheit und dem Logis für die letzten Nacht im Rahmen des Rennens. Ein freundlicher kleiner Bauer weist uns stolz zu seiner neu erstellten Baracke, dort können wir unsere Mätteli ausbreiten und uns einnisten.

Draussen beim Stall ist ein Wasserhahn, allerdings eiskalt... Daher bevorzuge ich kurzerhand den riesigen Eimer, der schön sonnentemperiertes Wasser enthält, wasche mich damit und meine verstunkenen Kleider darin, *picobello*. Bis mir eine schwarze Kuh den Kopf muhend entgegenstreckt und signalisiert, ich soll gefälligst weg von *ihrem* Zuber, das Wasser dort drinnen ist für sie und ihr Kalb bestimmt, nicht für mich Hornochsen! Nach schnuppernden Zweifeln trinkt sie dann aber den Behälter leer, scheinbar schmeckt das angereicherte Wasser doch noch. Und hoffentlich habe ich mir nicht eine Infektion geholt - wer weiss, wie lange dieser Kessel schon gefüllt herumgestanden ist...



Hier die Kuh mit ihrem Bauern (der im T-Shirt des FC Chelsea), ein eingespieltes Duo - wie es scheint!

Tiere bewegen sich in Bhutan fast immer frei, ganz selten sieht man eine Ziege an einem Strick oder eine eingesperrte Kuh. Man weiss ja nie, als welches Vieh man im nächsten Leben sein Dasein fristen wird...



Im Handicraft-Shop kaufen Karl und Stephan Gebetsfähnchen, mir gefallen gewobene Textilien. *Ngultrum* heisst die Währung, es kursieren aber auch indische Rupien und natürlich amerikanische Dollars. Noch vor 50 Jahren herrschte hier fast ausschliesslich Tauschhandel. Und nach wie vor gilt: Wer Geld hat, gibt es aus.

Noch etwas, was ich mittlerweile kapiert habe: Hier in Bhutan gibt es weder gut noch schlecht - es ist einfach so, wie es ist.

Die Bewohner dieses Berglands scheinen eine eingebaute Stressabwehr zu besitzen. Ihre Zeit verläuft nicht linear, sondern zyklisch. Wie die Jahreszeiten, die sich wiederholen und nicht fortschreiten.



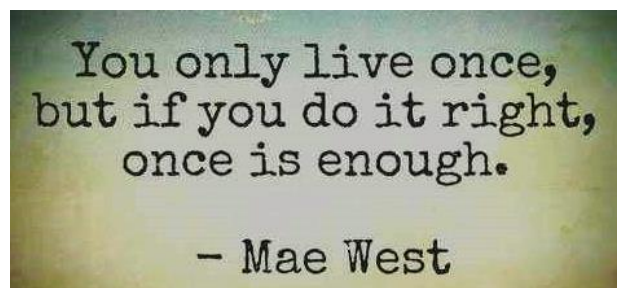
Sie glauben an Reinkarnation als endlosen Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt, vom Entstehen und Vergehen. Daher fällt die Qualität der Zeit mehr ins Gewicht als die Quantität- die Kunst im Hier und Jetzt zu leben. In Bhutan gilt der Tod als Erfahrung, ein natürlicher Ablauf, ein positiver Schritt auf dem Weg zum nächsten Leben. Er stellt die Chance dar, am grossen karmischen Rad zu drehen.



In weiten Abständen tröpfelt ein Läufer nach dem anderen ins Dorf, wo wir sie motivieren, es müsse zwar noch hoch zur Festung gelaufen werden, aber es ist ja nicht mehr weit... Auch Dirk kommt schwerfällig und abgelöscht die Strasse runter. Nein, hier ist noch nicht Schluss, Du musst Dich dort oben beim Streckenchef melden, das schaffst Du schon noch (?)! So tritt er weiter, ziemlich am Ende in mancher Hinsicht. Und kommt uns etwa 10 Minuten später wieder entgegen mit lahmer Gestik, wo denn nun das Ziel sei? Der arme Kerl ist um den Hügel gelaufen und zurück ins Dorf, anstelle hoch zur offiziellen Finishline. Also geht er nochmals auf die Strecke, begleitet von zwei Helfern, damit er diesmal auch wirklich oben ankommt...

Wir haben schon das Nachtessen verspeisen dürfen und sind genau informiert zum Ablauf der Zieletappe Morgen, als im Licht der Stirnlampen Sangay, dann Henrietta und zuletzt sogar Frank (und zwar gar nicht so langsam!) dem Ziel entgegenwandern. Bisherige Finisher-Quote overall 100%, kein einziger **DNF** (did not finish), keine einzige **DNS** (did not start)!

„**Das rechte Streben**“ stand heute als Gedankenanstoss über dem Tag. Dies deckt sich ja meines Erachtens mit dem „rechten Handeln“ und dem „rechten Lebenserwerb“ der vergangenen beiden Tage. Scheinbar ist es so wichtig, dass dies gleich drei Schritte im edlen achtfachen Pfad einnimmt – und umso ernster soll und will ich mir diese Aufforderung nehmen.



3. Juni 2016: DIE RECHTE ACHTSAMKEIT

**sechste Etappe: 15 km, 1200 m hoch, 700 m runter,
Start Drukyl Dzong 2580 m, Ziel Tiger's Nest 3100 m**

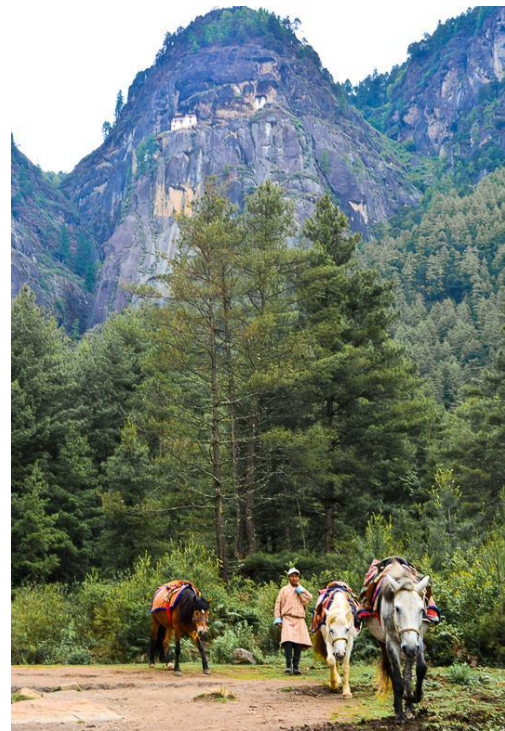
Freudig laufen wir los, die letzte Etappe verspricht einfach und spektakulär zu werden. Die langsameren Teilnehmer sind bereits auf der Strecke, somit sollten eigentlich alle vor dem Mittag im Tigernest-Koster oben an den Felswänden eintreffen können. Knapp 10 km flach, dann steil hoch zu den Gebäuden, die zu Bhutan gehören wie der Eiffelturm zu Paris.

Wie immer eilt Argy weg, er will kein gemeinsames Laufen der letzten Strecken, es ist schliesslich ein Wettkampf oder ?

Und in der Region um Platz 5-10 sind durchaus noch Veränderungen möglich, also wird auch heute gefightet. Ich bin auch dabei, so geht es rascher dem Ziel entgegen...



Nach einem Abstieg zum Fluss folgen wieder einmal schwierige Passagen in Waldgebieten, so ganz gratis scheint auch das Finale nicht zu werden. Und – *shit!* – prompt verknackse ich mir meinen linken Knöchel in einem kurzen Moment der Unachtsamkeit. Halb so schlimm, aber jetzt bitte keine weiteren Fehlritte wie damals in der Wüste Gobi, wo ich dreimal hintereinander übertreten habe und dann mit lädierten Bändern nicht mehr weiterlaufen konnte. Also Tempo rausnehmen und *safety first!* So schliessen Karl, Alan und Matthew zu mir auf. Als Quartett suchen wir den besten Weg über Mäuerchen zwischen den Reisfeldern, in stotzigen Auf- und rutschigen Abstiegen, traben vorsichtig auf schmalen Betonrinnen der Bewässerungskanäle, einfach immer weiter dem baldigen Ziel entgegen. Mein Fuss hat sich beruhigt, nichts schwillt an, Glück gehabt!



Jetzt ist die Strasse hoch zur Touristenattraktion erreicht, die letzten 5-7 km des Bhutan-Laufs 2016. Hier will ich nochmals meine Berglaufqualitäten unter Beweis stellen, laufe den anderen davon, als ginge es geradeaus... Denn nun kommt nämlich das grosse Finale hoch auf 3100 m.ü.M.!

Es gibt eine einfache aber vermutlich allgemein gültige Regel: damit man etwas *wirklich gut* kann, muss man (neben Gabe und Talent und Glück als Voraussetzung) diese Tätigkeit *mindestens 10'000 Stunden* ausüben; das galt für Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Yehudi Menuhin, die Beatles und auch Roger Federer. Wenn ich so zurückrechne, bin ich in den letzten 30 Jahren durchschnittlich täglich etwa eine Stunde gerannt, das sollte also nun genügen, damit ich dieses Finale erfolgreich meistern werde...

Beim Checkpoint renne ich daher ohne Rast ungebremst vorbei, habe noch etwas Wasser dabei und bis dort oben – man sieht das Tigernest schon zwischen den Bäumen! - brauche ich nichts zu trinken. Viele Wanderer machen sich auf die Reise zu diesem besonderen Ziel; vor wenigen Wochen waren schliesslich auch William & Kate der Royal Family Englands dort zu Besuch!



Dicke Inder malträtieren die Rücken der Maultiere, welche sie hinauftragen müssen, kein schöner Anblick. Wenige der Wandergruppen zeigen Interesse für uns Läufer, die mehrheitlich untrainierten Städter kämpfen ungeübt mit der Steigung und gehen auch kaum zur Seite.



Ich hingegen laufe leichten Schrittes und flink den steinigen Weg hoch. Das Wissen, bald im Ziel eines einmaligen sportlichen Ereignisses zu sein, beflügelt. Ich war überzeugt, dass Bhutan ein tolles Erlebnis werden würde, aber mit so einem spektakulären Anlass habe ich nicht rechnen dürfen. Es gibt kaum etwas Besseres als den Wind im Rücken, die Sonne im Gesicht und das Gefühl der Freiheit in den Beinen! Denn Laufen ist die perfekte Art, um die Schönheit eines Weges intensiv zu erleben.

Vor zehn Jahren erlebte Taktshang - genau genommen heisst das Tigernest Kloster Taktshang, Nationalsymbol und vielleicht schönstes Kloster weltweit -

eine erneute Einweihung, nachdem der Komplex im April 1998 teilweise niedergebrannt und von der Regierung wieder aufgebaut worden war. Die Tatsache, dass der Weg zum Tempel kaum erkennbar ist, macht dessen Lage noch eindrucksvoller. Tigernest ist eines der meistverehrten Pilgerziele im gesamten Himalaya. Seinen Namen lässt sich durch die Gründungslegende erklären: so soll Guru Ringpoche im 8. Jahrhundert auf wundersame Art auf dem Rücken einer Tigerin an diesen Ort geflogen sein.

Immer wieder ist das Kloster sichtbar, stets etwas näher und immer weniger weit oben; spektakulär thront das Dzong über schroffen Felsen. Der Weg hier hoch ist somit ein heiliger Pilgerweg, jeder Schritt eine Wohltat für die Seele. Die Zeit reicht allemal für ein paar Bilder, will ich doch dieses Finale genießen und dokumentieren. Auch Hannisze lauert mit ihrem Teleobjektiv:



Wie ein Schwalbennest klebt die kunstvolle Mönchsburg an den steilen Felsen; der vielleicht schönste Zieleinlauf den man sich überhaupt denken kann wartet auf mich! Jetzt muss ich jedoch nochmals tief runter in den Einschnitt mit dem Fluss, dann den Treppenweg hoch ins Ziel. Die bisherige Rekordzeit der 6. Etappe betrug 2:02 Stunden – und mein Chronograph zeigt unten angekommen 1:56 an! Also nochmals Reserven mobilisieren, unter 2 Stunden wäre ein grandioses Finish!



Und es reicht: in 1:59, nur gut 3 Minuten hinter Argy und somit auch in neuer Bestzeit laufe ich übergelukkig, zufrieden und unsagbar stolz mit erhobenen Händen freudestrahlend ins Zielbanner. Es ist ein Traum. Weckt mich nicht auf.

das Siegertrio

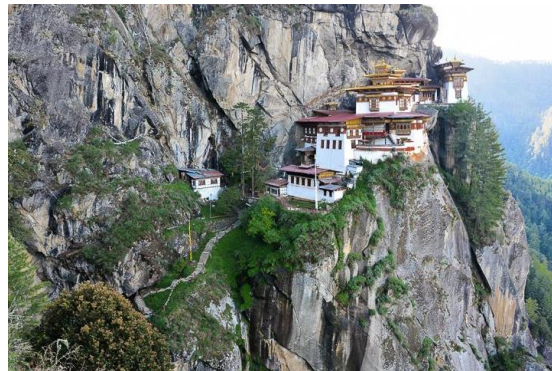
1. Argy 
2. Peter 
3. Karl 



	Name	First Name	Sex	Nationality	age	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4	Stage 5	Stage 6	Time	
1	Papathanasopoulos	Argyrios	male	Greece	43	02:48:01	04:13:29	03:33:35	05:14:02	05:33:09	01:55:30	23:17:46	1.male
2	Osterwalder	Peter	male	Switzerland	51	02:54:36	04:51:27	03:33:35	05:24:54	06:00:40	01:59:05	24:44:17	2.male
3	Messina	Véronique	female	France	37	03:07:30	05:09:30	04:06:11	05:33:43	06:16:22	02:18:35	26:31:51	1.female
4	Alpiger	Karl	male	Switzerland	50	03:33:24	04:52:03	04:02:47	05:37:15	06:20:30	02:06:50	26:32:49	3.male
5	Rees	Alan	male	Australia	45	03:31:40	05:07:46	03:52:56	06:21:00	06:14:00	02:16:35	27:23:57	4.male
6	Von Ertfelda	Matthew	male	USA	46	03:22:15	05:15:05	04:16:44	06:16:52	06:53:56	02:12:15	28:17:07	5.male
7	Chamberland	Véronique	female	France	32	03:29:14	05:32:54	04:13:13	06:23:21	06:44:34	02:15:00	28:38:16	2.female
8	Romanova	Julia	female	Netherland	46	03:53:05	06:02:42	04:22:50	06:27:47	07:30:16	02:40:20	30:57:00	3.female
9	Keller	Stephan	male	Switzerland	57	04:01:06	05:53:20	04:28:11	06:30:13	08:01:15	02:33:30	31:27:35	6.male
10	Borlinhha	Paul	male	Canada	52	03:31:49	05:49:45	04:30:11	07:05:30	07:10:30	03:55:25	32:03:10	7.male
11	Gerling	Claudia	female	Germany	48	03:56:39	05:57:52	04:53:20	06:17:38	08:50:12	02:28:45	32:24:26	4.female
12	Kaiser	Nicholas	male	USA	61	03:53:06	06:02:40	04:37:54	07:11:39	08:30:00	02:40:20	32:55:39	8.male
13	Ogniben	Cristina	female	Germany	54	04:37:20	05:56:22	04:55:00	07:13:18	08:50:12	02:34:30	34:06:42	5.female
14	Lam	Teresa	female	Hongkong	35	04:13:22	06:37:01	05:29:10	07:45:01	08:13:22	02:39:45	34:57:41	6.female
15	Ziesche	Soenke	male	Germany	48	04:14:40	06:39:30	04:51:17	08:03:35	09:36:00	02:29:45	35:54:47	9.male
16	Matthijs	John	male	Netherland	51	04:32:58	07:04:25	05:17:50	07:45:25	08:40:22	02:38:40	35:59:40	10.male
17	Noordermeer	Sylvia	female	Netherland	44	04:32:58	07:04:25	05:17:50	07:45:25	08:40:22	02:38:40	35:59:40	7.female
18	Keinath-Janser	Ursula	female	Switzerland	56	04:45:22	06:43:30	05:34:50	07:58:45	08:44:54	02:32:25	36:19:46	8.female
19	Elkaer-Hansen	Maria	female	Denmark	42	04:11:49	07:35:10	05:27:04	07:58:09	07:55:12	03:35:10	36:42:34	9.female
20	Houston	Grafton	male	USA	62	04:45:26	06:43:30	05:34:50	07:58:45	08:44:54	03:01:50	36:49:15	11.male
21	Khng	Hwee	female	Singapore	43	04:28:30	06:43:30	05:34:50	07:58:45	09:15:23	03:01:50	37:02:48	10.female
22	Costa	Filipe	male	Portugal	41	04:17:52	06:29:45	05:23:20	09:12:00	09:15:23	02:37:10	37:15:30	12.male
23	Rees	Evarne	female	Australia	45	04:06:45	07:21:26	05:21:04	08:54:31	08:29:24	03:02:40	37:15:50	11.female
24	Rai	Hemant	male	Bhutan	25	04:58:03	06:41:25	06:40:19	08:24:24	11:50:10	04:34:15	38:34:21	13.male

Einige der Frühstarter sind schon im Ziel, etliche noch im Aufstieg, letztlich werden es aber ALLE 37 schaffen, sogar Henrietta, die heute mehr als 5 Stunden brauchen wird. Aber das ist völlig egal, Hauptsache auch sie kommt oben an! Sieben Minuten nach mir kommt Karl als Gesamtdritter, also gleich zwei Schweizer auf dem Podest. Und dann erscheint Matthew, unser Südstaatler aus den USA: „Awesome!“ ist seine präzis-prägnante Zusammenfassung der gelaufenen 200 km mit mehr als 10'000 m hoch und über 8'500 m bergab. Still und heimlich freut mich etwas besonders: ich bin mit Abstand am Schnellsten diese letzte Steigung hochgerannt:

Argy hatte unten bei CP noch 6 Minuten Vorsprung, geblieben sind bis ins Ziel bloss gut 3; Karl habe ich 7, Matthey 13 und Alan 17 Minuten abgenommen, obwohl ich unterwegs etliche Bilder geknipst habe, so auch dieses, wo man gut unten links die letzten Treppen hoch zum Ziel erkennen kann.



Wer will (und kann) darf noch das Kloster besichtigen, garantiert einer der „1000 places to see before you die“. In langen Kleidern, ohne Kopfbedeckung und ohne Kameras dürfen wir barfuss ins Innere dieser geheimnisvollen kleinen Stadt hoch über dem Paro Chu –Tal. Goldene Buddha Statuen, bunte Ornamente, geschnitzte Dämonen und auch gute Geister, mit qualmenden Butterlampen in goldenen Leuchtern erhellte Kammern lassen uns ein weiteres Mal staunen. Es ist aber nicht die opulente Ausstattung oder im Räucherwerk der Jahrhunderte verblasste Bilder an den Holzwänden, die diesem Ort eine besondere Atmosphäre verleiht, sondern das Wohlbefinden und die Ruhe, die er hervorruft.



Die vielen Gebäude kleben 800 m über dem Tal auf schwarzen Felsen, was für eine schwindelerregende Aussicht sorgt. Bald ist uns aber kalt und in kleinen Gruppen wandern wir wenig später fröhlich und befreit von der Anspannung der letzten Woche wieder ins Tal. Unterwegs gibt es das Mittagessen, dann noch das *finisherpicture*, schliesslich in kleinen Bussen zurück ins Hotel.



Frisch geduscht und rezivilisiert folgen wir traditionellen Tänzen, der Rede des Justizministers, Abschlussworten Stefans. Jeder einzelne wird nach vorne gerufen, erhält Gratulationen und eine Gebetsmühle, keiner geht ohne warmen und anerkennenden Applaus aus. Und natürlich freut mich mein zweiter Platz ausserordentlich! Heute war einer dieser Tage, die man gerne *noch einmal* erleben möchte...





Erst spätabends nach der Feier mit einem phänomenalen Buffet (und endlich wieder eine Dessertauswahl!) besinne ich mich auf das Tagesmotto: „**Die rechte Achtsamkeit**“ war heute gefordert; sportlich gesehen habe ich sie voll erbracht. Und die Erlebnisse der letzten Tage haben mir oft Gelegenheiten geboten, achtsam zu sein und werden – eben sowohl kleine und unscheinbare als auch auf vordergründig wichtige Wahrnehmungen „richtig“ zu achten. Hoffentlich.

4. Juni 2016: DIE RECHTE MEDITATION Ruhetag, kulturelles Anschlussprogramm

Schon sind ein paar der Teilnehmer auf der Heimreise. Ich habe jedoch zusätzlich einen Extratag reserviert, zur Erholung und für etwas Kultur. Nach reichhaltigem Frühstück besichtigen wir einen weiteren Tempel (Kyichu Lhakhang), dann das Nationalmuseum und besuchen die Klosterfestung Paros. Anschliessend besteht die Möglichkeit, in Paro Souvenirs zu kaufen. Wir sind alle matt und das Bedürfnis nach neuen Eindrücken, heiligen Stätten und Erläuterungen zu Klöstern und deren Geschichte hält sich sehr in Grenzen...

Dennoch war dieser Tag wertvoll, um den Anlass etwas ausklingen zu lassen - und zur „**rechten Meditation**“, dem letzten der 8 Schritte auf dem edlen Pfad. Bei mir war es wohl eher etwas Tagträumen - oder nennen wir es entspannte Selbstbetrachtung. So bleibt viel Raum, um die Gedanken und Erlebnisse meditativ schweben zu lassen; etwas, wofür ich mir im Alltag eigentlich nie Zeit nehme.





Die **4 treuen Freunde** (Elefant, Affe, Kaninchen und Vogel): nur *gemeinsam* schaffen sie es, die Lotusblüte oben zu erreichen. Ein Motiv, das man überall findet, so auch im Speisesaal des Hotels.

Hilfsbereitschaft und Freundschaft findet man überall in Bhutan.



Abbildung eines **Lebenszyklus** im Dzong von Paro. Wie in allen Religionen: oben die Befreiung, unten Läuterung, dazwischen verschiedene Stufen der Reifung und Wandlung. Wirklich verstanden habe ich die Erklärungen des Guide nicht, zu komplex erscheinen die Hintergründe, welche zu verstehen erforderlich sind, damit man das Lebensrad Bhutans wirklich durchschaut.



Unser **Hotel Zhiwa Ling** für die letzten zwei Nächte, ziemlich feudal.

Der weisse Punkt links oben am Hang ist ein Vortempel des Tiger-Nest-Klosters.



Paro, Shoppingmeile

Angeboten werden die nötigen Dinge des Alltags, Nahrungsmittel, Textilien, Touristenkitsch.

5. Juni 2016: Heimreise

Vielleicht – denke ich, etwas einsam in einer klimatisierten Halle des Flughafen Bangkoks sitzend – ja vielleicht wird diese Reise neben dem sportlichen Erlebnis und Erfolg ein wegweisendes Ereignis für mich bleiben. Es ging ja nicht bloss um 200 schnelle Kilometer oder einen Platz in den Top-10. Und vielleicht sind die **acht Ratgeber** zu einer bedachten Lebensweise gar nicht so antik und esoterisch verstaubt.

Jedenfalls freue ich mich nun sehr auf mein Zuhause und die Familie; das „letzte Geheimnis“ habe ich im atemberaubend schönen Bhutan zwar nicht gefunden, aber trotzdem vieles entdeckt, wonach ich eigentlich gar nicht gesucht habe.



**„Es gibt im Herzen der weitläufigen Himalaya-Gebirgskette
einige seltsame Märkte,
auf denen man den Sturmwind des Lebens
gegen unendliche Weisheit tauschen kann.“**

(Jetsun Milarepa, tibetischer Yogi und Dichter, 1040 - 1123)



experience your Limits
at Global adventures...



BHUTAN THE LAST SECRET



Bonstetten, Juli 2016
Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch