



Kambodscha, 28. November bis 8. Dezember 2019

- ➔ auf den Spuren der Alten Khmer; im Land wo - vor nicht allzu langer Zeit - noch die Roten Khmer ihr Terror-Regime aufgebaut hatten
- ➔ in 6 Etappen durchs kambodschanische Hinterland zum Ziel im Weltkulturerbe Angkor Wat, der gigantischen Tempelstadt im Urwald
- ➔ 37 Läufer/innen aus 17 Nationen auf 220 anspruchsvollen Kilometern
- ➔ eine einmalige Begegnung mit einem fremden Land, unbekannter Bevölkerung, kaum begangener Pfade, sich selbst
- ➔ ein Wettkampf mit dem Ziel, gesund und be-reichert anzukommen

CAMBODIA THE ANCIENT KHMER PATH GlobalLimits

The Official Roadbook for GlobalLimits Cambodia 2019

Stage 1 — 32,3 km	Stage 4 — 28,9 km
Camp 1: Buddhist Temple (Start)	Camp 4: Prasat Beng Mealea Temple
Camp 1 – CP 1.1 11,5 km	Camp 4 – CP 4.1 11,7 km
CP 1.1 – CP 1.2 9,3 km	CP 4.1 – CP 4.2 7,8 km
CP 1.2 – Camp 2 11,5 km	CP 4.2 – Camp 5 9,4 km
Stage 2 — 36,0 km	Stage 5 — 44,4 km
Camp 2: Village	Camp 5: Phnom Kulen Waterfalls
Camp 2 – CP 2.1 8,5 km	Camp 5 – CP 5.1 12,1 km
CP 2.1 – CP 2.2 8,5 km	CP 5.1 – CP 5.2 12,4 km
CP 2.2 – CP 2.3 9,0 km	CP 5.2 – CP 5.3 9,5 km
CP 2.3 – Camp 3 10,0 km	CP 5.3 – Camp 6 10,4 km
Stage 3 — 62,2 km	Stage 6 — 16,6 km
Camp 3: Preah Khan Temple	Camp 6: local school
Camp 3 – CP 3.1 11,0 km	Camp 6 – CP 6.1 5,1 km
CP 3.1 – CP 3.2 10,2 km	CP 6.1 – FINISH 11,5 km
CP 3.2 – CP 3.3 9,1 km	(Angkor Wat)
CP 3.3 – CP 3.4 11,0 km	
CP 3.4 – CP 3.5 10,5 km	
CP 3.5 – Camp 4 10,4 km	
	Total: 220,4 km

32,3 – 36,0 – 62,2 – 28,9 – 44,4 – 16,6 = 220,4 km



Hier also mein Bericht zum Lauf in Kambodscha. Ich habe die vielen Erlebnisse mühelos aus dem Gedächtnis rekonstruieren können; es sind eben vorab **Emotionen**, die intensiv gespeichert bleiben... Die Bilder sind von mir, Max Hintermann und dem Veranstalter.

28.11.19, Hinreise: Zürich > Bangkok > Phnom Penh

Es fühlt sich jedes Mal befreiend an, die Sitzgurte zuzuklinken, zurückzulehnen, tief durchatmen, loslassen; «time to destination 11 hours 50 minutes». Jetzt kann ich nichts mehr ändern und nichts mehr beeinflussen - und nichts mehr tun. Zeit wie sonst nie. Passiver Start in Aktivferien. Draussen zieht die Alpenkette vorbei, bereits schneebedeckt wie sauber geputzte Zähne. «distance from destination 5923 miles».

Diesmal also wieder ostwärts, auf nach Kambodscha! Ich kenne weder Land noch Region, bin mit den lokalen Gegebenheiten und Sitten nicht vertraut, lasse mich ein auf einen mir gänzlich unbekanntem Fleck unserer grossen Weltkarte. **Global-Limits** resp. der Organisator Stefan Betzelt (mit dem ich 2016 bereits in Bhutan war) organisiert zum 8. Mal diesen Mehretappenlauf. Nun gilt es somit die Pfade der Alten Khmer zu entdecken und läuferisch zu meistern. Sportlich gesehen ein durchaus machbares Unterfangen, 220 km in 6 flachen Etappen ohne Mitschleppen der eigenen Ausrüstung und Verpflegung sollte kein Ding der Unmöglichkeit darstellen.

Problematisch könnte aber die (feuchte!) Hitze, das anspruchsvolle Terrain (da viele langweilige öde zermürende endlose Geraden) und der Erhalt der eigenen Gesundheit (Durchfall, Hitzestau) sein. Also doch kein Spaziergang? Zudem kündigt sich ein ambitioniertes Teilnehmerfeld mit etlichen Spitzenläufern an, somit durchaus ein Niveau, welches mein Wollen und Können fordern dürfte, falls ich vorne mitlaufen möchte...



Aber wozu nun wirklich nach Kambodscha? Dort gibt es ja in diesem buddhistischen Königreich - etwa halb so gross wie Deutschland - ausser Angkor Wat nichts zu entdecken, überall liegen Minen herum, das Land der Roten Khmer ist sicher noch gefährlich aufgeladen? Ich bleibe offen. Man sieht nur etwas, wenn man genau hinschaut; man findet nur etwas, wenn man auch wirklich danach sucht.

Neben mir döst Max Hintermann auf Sitz 47B, auch er mit etwas bangen Vorahnungen auf die selbstaufgelegte Tortur, der wir uns – einmal mehr, wozu eigentlich gopfridli? - freiwillig exponieren. Der total flache Parcours kommt uns beiden nicht entgegen, ebenso der abrupte Switch vom kühlen Herbst in den tropischen Sommer, der brutale Wechsel vom stressigen Arztkittel in mindestens so anspruchsvolle Laufkleidung, 6 Stunden Zeitverschiebung, keinerlei Akklimatisierungstage, übermorgen schon die erste Etappe. Vorfreude? Und wie!!

29.11.19, Phnom Penh



Tipptopp funktioniert das Abholen und der Shuttle durch den chaotischen Morgenverkehr, schon können wir im Hotel **Frangipani Royal Palace** unser Zimmer beziehen. Sofort beginnt die unabwendbare Umpackerei, ein Koffer bleibt hier resp. geht ins Hotel zum Ziel der Veranstaltung, die Tasche mit maximal 10 kg (inkl. das Essen für die ganze Woche) kann mittransportiert werden, dazu die übliche (Pflicht-) Ausrüstung.

Ein friedlicher Spaziergang und erste Eindrücke in einer Stadt, die sich gerade selbst neu (er)findet, lockert die Economy-Class-klammen Beine. Das königliche Museum und den dazugehörigen Tempel werden wir morgen bei der geplanten Stadtführung besichtigen können. Nachmittags erfolgen die üblichen Kontrollen, Nummerverteilung, erstes Kennenlernen resp. schulterklopfende Begrüssung altbekannter Mitstreiter, dann das gemeinsame Abendessen hoch oben auf der Terrasse im Dunkel der Nacht und den Lichtern der Stadt am Mekong. „Time to destination: 0 minutes“.

30.11.19, Phnom Penh > erstes Camp, buddhistischer Tempel

Die kurze Stadtführung kann den Erwartungen nicht gerecht werden, bloss etwas Herumstehen, fotografieren durch verschlossene Tempel-Tore, ein paar Jahreszahlen zu den Bauten, deren goldene Dächer wir hinter hohen Mauern bloss erahnen können. Dann müht sich der Reiscar ostwärts aus der Metropole, rasch ist eine Landstrasse verblüffend guter Qualität erreicht.



Ein kurzer Halt könnte für letzte Einkäufe (auch gebratene Spinnen, Krebse, Skorpione!) genutzt werden.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen wage ich mich kurz aus dem Schatten der Gaststätte. Glühend brennt die Sonne erbarmungslos auf den Asphalt, tropisch feucht schmorend kommen weitere Zweifel auf, ob die Anmeldung zu diesem Mehretappen-Ultra doch nicht so eine kluge Idee war...

Wenig später rollt der angenehm klimatisierte Car ins Areal des buddhistischen Kloster-Tempels: „Distance from destination: 0 miles“.

Jetzt bin ich wieder einmal – total crazy, wenn ich es mir genau überlege!! – an so einem Ort angelangt, wo ich ohne meine verrückte Obsession nie und nimmer hinkommen würde.

Rasch sind die Plätze im Tempel bezogen, das Material sinnvoll sortiert, die an Seilen aufgespannten Moskitonetze fallen gelassen, das Bündel mit dem Nötigsten für die morgige Startetappe sauberlich bereitgelegt.



Im Race Briefing erfahren wir präzise und konzise, wie es die kommenden Tage läuft; alle nötigen Infos kommen prägnant und relevant. Dann erste Mahlzeit aus dem eigenen Rucksack, noch etwas herumlungern bevor die Mücken Fährte aufgenommen haben, ab in Bettchen (besser: auf die ultraleichte aufblasbare Exped-Matte in den ultradünnen Yeti-Schlafsack), Ohrenstöpsel und Schlaftablette obligat, um hoffentlich ein paar Stunden passive Regeneration mitzunehmen ins morgen verheissungsvoll leuchtende Abenteuer Cambodia 2019!!



1.12.19, erste Etappe: Buddhistischer Tempel > kleines Dorf, 32.3 km



Dank Gebeten der Mönche gesegnet, heiligem Wasser aus dem Tempel besprüht und der kambodschanischen Nationalhymne in den Ohren starten wir 37 Teilnehmer zuversichtlich voller Vorfreude in die erste von total 6 Etappen. Gut 30 Kilometer sind für die Startstrecke angesagt: einfach, flach, anspruchsarm. Noch ist es angenehm mild; die ersten paar Viertelstunden also vermutlich ideal, um zügig voran zu kommen.



Hier aus der Vogel(Drohnen)perspektive die kleine Tempelanlage inmitten ländlicher Natur. Einzelne Bauernhäuser säumen die erdfarbene Strasse, die wir nun bald genauer werden kennenlernen dürfen. Vorne der Tempel unserer Übernachtung, hinten ein Gebetsraum. Keine Attraktion für den Massentourismus, dafür umso schöner!

Frank aus Dänemark eilt sofort voraus, ich bin in einer kleinen Verfolgergruppe auf dem Landwirtschaftsweg, der in einem weiten Bogen östlich führt. Dank Trockenheit während der letzten 2 Wochen (Monsunzeit ist v.a. im Monat Oktober) können diverse Senken trockenen Fusses gemeistert werden.

Die für uns Läufer passend gewählte Strecke führt abwechslungsreich durch eine ländliche Gegend mit extensivem Ackerbau.

Dann geht es zurück zum Tempel, um anschließend 8 km der Dorfstrasse folgend nordwestwärts zu laufen.



Ein erster Problemcheck vermag nichts aufzudecken; die «Post-Start-Euphorie» oder «Zum-Glück-geht-es-endlich-richtig-los-Freude» sorgt für ein erstes läuferisches Hochgefühl. Neugierig im Sinne des Wortes erlaufe ich leichten Schrittes unbekannte Regionen. Ich kann es geniessen, eine wohltuende Ruhe stellt sich ein. Energiearm fast im Leerlauf addieren sich erste Kilometer.

Was als langweilig und öd angekündigt wurde – im Vorfeld hiess es oft, Cambodia sei ein monotoner Lauf, einzig die Camps lohnenswert – entpuppt sich als äusserst eindrucksvolle Passage: Wir rennen noch frisch und in flottem Tempo durch kleine Siedlungen, werden von freundlich lachenden Einwohner jeglicher Altersstufe herzlich begrüsst, sind gerne gesehene vorbeieilende Gäste in einer ärmlichen Gegend. Die Kinder, zum Teil noch wacklig auf den Beinen, rufen mit Engels-Stimmchen „Hellouw“ aus Wellblechdach-Hütten, in denen Hühner herumgackern und die Hunde nicht wissen, ob sie vor uns Angst haben sollten oder wir vor ihnen. Morgendliche Feuer rauchen friedlich vor sich hin; da stillt eine Mutter ihr Baby, dort schimpft der Grossvater mit dem Enkel, weil er eben noch rasch auf den Reis-Karren gesprungen ist, hier ein heiserer Hahn und dort ein fiepender Welpen. Was mich jetzt schon beeindruckt ist die ehrliche Freundlichkeit und Unaufdringlichkeit dieser einfachen Menschen. Wasserbüffel und Ochsen gespanne säumen den Weg, dienlich der mentalen Entschleunigung. Prima, tipptopp, toll.





Checkpoint 1.1. bei km 11.5: ich habe noch genug Wasser in den Bidons, laufe nach Registratur und kurzem Rapport zum guten Befinden weiter. Die nächste Teilstrecke misst 9.3 km, immer nördlich derselben breiten staubigen Feldstrasse folgend. Noch sind gewisse Passagen im Schatten, noch liegen die Temperaturen unter 30°C, noch kühlt ein feiner Morgenwind meine dick mit Sonnenschutzmittel eingeriebenen indoor-job-weissen Extremitäten, Kopf und Nacken. Beeindruckend schön erwacht die Landschaft in den Sonntagmorgen hinein.

Meine Vorbereitungen zum Lauf in Kambodscha waren nicht sonderlich strukturiert, ich habe einfach probiert, eine gute Grundlangenausdauer aus dem Sommer mitzunehmen, zu spezifischen Trainings fehlte Zeit und Wille. Immerhin, bisher läuft es ja prima, gut und gesund ankommen lautet das primäre Ziel. Zu einem Platz ganz vorne wird es kaum reichen, da mehrere Spitzenläufer mitmachen, da muss ich realistisch bleiben und weniger auf Rang, mehr auf «feel good» laufen.

Gefühlt 10-12 km/Stunde, weiter so. Noch sind die Füße trocken, mit etwas Geschick konnten die wenigen nassen Passagen umgangen werden.

Es ist schmutzig auch hier draussen auf dem Land, überall liegen Plastik, Alubüchsen und PET herum, ein Abfallentsorgungssystem scheint nicht zu existieren. Primär ärgert mich diese Saurei.

Aber: die einfache Landbevölkerung hat über Jahrhunderte die Verpackungen ihrer Nahrungsmittel (Bananenblätter und ähnliches) weggeworfen. Nun kommen diese unheilvollen biologisch nicht abbaubaren Kunststoffe und es gibt keine Tradition oder Logistik, um diese vernünftig zu entsorgen oder recyceln. Im «besten» Fall wird alles gesammelt und dann ausgangs Dorfes vergraben oder in einem schwelenden Feuer halbwegs versengt.



Wir Teilnehmer tragen vermutlich auch einen Teil zur weiteren Verschmutzung bei; die jeweils im Camp abgegebenen 3 x 1.5 Liter Mineralwasserflaschen werden zwar sorgsam eingesammelt, aber vermutlich auch irgendwo in eine Grube oder ein Feuer geworfen. Und noch etwas: man gewöhnt sich bedrohlich rasch an diese Form der Umweltverschmutzung. Schon ab dem 2. Tag ist mir das kaum mehr aufgefallen und mehrmals musste ich mich ganz bewusst zwingen, nicht auch meinen Müll einfach sorglos in den Strassengraben oder hinter eine Hütte zu werfen. So schnell geht das!



Beim 2. Checkpoint bin ich dann doch froh um einen Liter Wasser, mit dem ich die inzwischen leeren Bidons fülle. Es ist schwül-heiss geworden, mein Schatten kriecht unter die Sohlen der überhitzten Füße, vom kühlenden Wind sind kaum mehr Ausläufer zu spüren. Aber es ist ja bald vorbei mit Stage 1 und ich bin – schon komisch! – an **zweiter** Stelle. Frank will mich nicht vorbeilassen, als ich auf einem Streckenabschnitt durch waldiges Gebiet einfach schneller laufen könnte. Irgendwann überhole ich ihn dann doch und laufe etwas vorneweg, da Tommy ebenso aufgeschlossen ist. Er ist der Topfavorit des Anlasses und alles andere als ein klarer Sieg durch ihn wäre eine kleine Sensation. Ich kenne ihn – Profiläufer aus Taiwan, er verdient sich damit seinen Lebensunterhalt – noch vom Grand-to-Grand G2G in den USA im Herbst 2015; ein feiner Typ, ehrgeizig aber nicht verbissen, fair, humorvoll, keine Laufmaschine ohne Sinn für die Gegend oder Mitstreiter.

Klar, er läuft nun an mir vorbei und zieht locker davon, dieses kurze Teilstück kann ihn nicht wirklich fordern. Bald kommen sicher weitere Läufer von hinten, allen voran Samuels aus Portugal (auch er 33jährig wie Tommy), der wettkampfmässig Hindernis-Wettläufe bestreitet und in dieser Disziplin scheinbar einer der Besten ist. Mir ist das egal, ich bin sehr zufrieden mit meinem Tempo und dem akzeptablen Aufwand, der mir abgefordert wird, um dieses einigermaßen aufrecht zu erhalten. Der gesunde **Ehrgeiz** in mir genügt vorderhand noch, den **Sklaventreiber** spare ich für spätere Etappen auf... Die freundliche Stimmung der wenigen Menschen, denen ich begegne, steckt an und motiviert hocheffizient.



Nochmals einige nun doch etwas mühsame Geraden auf staubigen Pisten; Velos, Motorräder, Landwirtschafts-Karren mit originellen Motorantrieben rumpeln an mir vorbei, oft mehr Staub aufwirbelnd als kinetische Energie erzeugend. Dann wieder in wirrem Zickzack durch Bauernsiedlungen und entlang Reisfelder. Jetzt folgen doch noch nasse 50 Meter unausweichlich knöcheltief durch eine Bewässerungsrinne. Zuletzt laufe ich vorbei an verlassenem Hütten, dem Zerfall preisgegeben.

Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie hier die Roten Khmer vor 40 Jahren ihr Terror-Regime rücksichtslos durchzuziehen versuchten. Auch hier draussen, gar nicht so weit von der Hauptstadt Kambodschas entfernt, wurden Zwangslager für Reisanbau geführt, oft mit kleinen Kindern im Dauereinsatz unter der sengenden Sonne. Die Zeit unter dem Despot Pol Pot (1975-79) liegt nicht lange zurück. Mit Gewalt versuchte er (genannt «Bruder Nr. 1», stets geheim aus extremer Verborgenheit agierend) und seine Anhänger die Gesellschaft in den Agrarkommunismus zu überführen. Was ja dann bekannterweise mit der vollständigen Vertreibung der Bevölkerung aus der Hauptstadt Phnom Penh begann (Deportation, «langer Marsch») und in einen unvorstellbaren Genozid mündete. Ein bis zwei Millionen Kambodschaner fielen bis zum Ende der Herrschaft diesem zum Opfer.

Ich war damals im Gymnasium und habe von den tyrannischen Ereignissen durch die maoistisch-nationalistische Guerillabewegung in diesem Land REIN GAR NICHTS mitbekommen. Wir haben uns auf binomische Formeln, chemische Moleküle und deren Reaktionen, Kategorisierung der Doldengewächse, Thomas Mann's unleserliche Prosa, die Merowinger und sonstige Banalitäten konzentriert, anstelle etwas über die Zeit und die Dynamik zu lernen, welche solche unvorstellbaren Entwicklungen durch eine totalitär regierende Staatspartei möglich macht. Auch heute noch übrigens. Erst 1998 wurden die Roten Khmer und ihr Steinzeitkommunismus endgültig aufgelöst, die juristische Aufarbeitung fand bis dato noch nicht statt.

Wenn man in die Augen der älteren Bevölkerung schaut, erkennt man unerschwer, was diese erdulden mussten. Die «mittlere» Generation fehlt durch den Genozid jener Jahre nahezu, die jüngeren Menschen wollen diese Jahre einfach nur vergessen.

Ich hatte nie den Eindruck von Groll, Gram oder Zorn; vielmehr wollen diese Menschen, dass es ihnen und v.a. der kommenden Generation besser geht und die Gräueltaten von damals nicht wie ein grauer Schatten über den Zukunftsaussichten der nächsten Generation liegt. Und die Kinder scheinen davon wenig belastet, gehen freudig ihre Wege, wollen mit der düsteren Vergangenheit nichts zu tun haben.



«Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.» (Victor Hugo). Im positiven aber eben auch negativen Sinn, wie die Geschichte Kambodschas mahnend illustriert.



Weiter rennen, jetzt nur nicht schon schlapp machen; je schneller ich im Ziel bin umso kürzer ist diese Plagerei in jetzt brüllender Hitze. Mein Tempo sinkt bedrohlich, Tommy ist ausser Sichtweite, mein innerer Kilometerzähler unverlässlich geworden. Zum Glück bin ich auf «nur weiter» getrimmt. Ich könnte auf meiner GPS-Uhr nachschauen, will mir aber bewusst den Frust ersparen, falls diese spottend anzeigen würde, dass ich unverwüstlicher Wunderläufer nochmals 6-7 km abzuspulen habe, ob mir das nun passt oder nicht. Solche mühsamen Gedanken erzeugen unnötige Reibung in meinem Kopf - und somit unerwünschte zusätzliche Hitze...

Also laufe ich etwas verkrampft und jeglicher Leichtigkeit beraubt weiter durch eine ärmliche Siedlung. Worauf habe ich mich denn da wieder eingelassen? Neben freundlichen Kindern gibt es mindestens so viele unfreundliche Hunde, die ihr Revier kläffend und knurrend markieren. Wenigstens sind die Markierungen tubelischer angebracht, an Abzweigungen oft zusätzliche orange Pfeile oder aufgesprühte Punkte.



Ich renne und laufe und schnaufe und schwitze, rechne und hadere, keuche und schimpfe.

So eine Verschwendung mentaler Energien Du Vollepp!

Es ist ja erst der Prolog und in einer Woche werde ich sicher denken, die erste Etappe war ja GAR NICHTS verglichen mit dem, was danach kam...

Erst vor gut 20 Jahren hat sich dieses geschundene Land mit seinen atemberaubenden Kultur- und Naturschätzen wieder der Welt geöffnet – und ich darf hier unbeschwert durchjoggen, welch einmaliges Privileg. Schon jetzt wird mir klar, dass die verborgenen Reize Kambodschas auf dem Land zu suchen und finden sind: paradiesische Naturgärten zwischen einfachen Holzhütten, safrangelb gekleidete Mönche voller Hingabe an den friedfertigen Buddhismus. Als hätte es den Holocaust in diesem Land nie gegeben; die Einwohner haben das «sourir khmer» mit dem sie uns verzaubern, nicht verloren. Kreativ anarchisch bestreiten sie ihren Alltag, ein erfrischender Kontrast zu unserem überorganisierten Leben.

Wie auch immer: plötzlich bin ich auf einer Teerstrasse, biege scharf links ab, sehe zu meiner Verwunderung Geert heftig gestikulierend neben den Global-Limits-Fahnen, die das **Ziel** der ersten Etappe markieren. Freudig und wirklich froh über mein Ankommen drücke ich das STOP auf meiner Uhr und bleibe erstmals seit 2 Stunden 42 Minuten und 27 Sekunden stehen. Welche Wohltat. Wo ist eigentlich Tommy? Da kommt er, und zwar **von hinten**! Scheinbar hat er sich auf den letzten Abschnitten verlaufen. Und ich bin Sieger der ersten Etappe, wer hätte das gedacht?!?



Innerhalb weniger Minuten kommen dann auch noch Frank, Samuel, Tomas und bald weitere Läufer an, die Abstände sind gering und ohne viel Aussagekraft. Immerhin: ich habe eine Etappe an einem GL-Event gewonnen (die zweite übrigens, oben beim Kloster Phajoding beim Lauf in Bhutan war ich auch gemeinsam mit dem späteren Gesamt-Sieger Argy Schnellster!). Und somit habe ich eigentlich meine Zielsetzung bereits übertroffen. Klar, ich werde nicht auf Platz 1 bleiben, aber so ein guter Einstieg darf ruhig Anlass zu Freude und Stolz sein. Wenn ich zuletzt unter den besten 5-7 sein werde, bin ich mehr als happy, empfinde diese Leader - Position keineswegs als Druck oder Belastung.



Mein Puls während der ersten Etappe!



Was für eine unverschämte Auswertung!

Von der überreichten Eineinhalbliter-Flasche brauche ich nichts zu trinken, giesse diese dafür herrlich wohltuend über Kopf und Kragen. Es ist nun wirklich heiss geworden, Schatten (über-) lebenswichtig, Kühlung zwingend, wenn die Verdunstung durch ausbleibende Bewegung nicht mehr effizient arbeiten kann. Nach ersten Gratulationen, ein paar Bildern um den stolzen Moment festzuhalten und der Befreiung aus dem verschwitzten Shirt bemühe ich mich sofort um einen guten Platz für das Nachtlager ganz hinten links im leegeräumten Landhaus, trage auch die Tasche von Max die wacklige Treppe hoch. Nun darf ich mich – als Belohnung sozusagen für die Hitze der letzten Kilometer – hinter dem Haus mit einer Schöpfkelle aus dem Regenwasser-Zuber reichlich bedienen und mich damit herrlich erfrischend mehrmals übergießen und reinigen. Auch die Laufklamotten wasche ich rasch, hänge diese an einen Elektrodraht, der die einfachen Hütten miteinander verbindet. So bin ich innert einer Viertelstunde im Ziel, einigermaßen rehydriert, abgekühlt, gewaschen (inkl. Kleidung), parat für weitere Massnahmen der Regeneration.



Das Nachtlager mit Moskitonetz, Matratze, Schlafsack (blau), Kopfkissen, Fresalien (graue Tüte), meinem Hab-und-Gut in der roten Tasche; sowie die Wasserration (3 x 1.5 Liter), welche bis zum Checkpoint 1 der kommenden Etappe reichen muss.

Heisses Wasser wird vom Veranstalter zur Verfügung gestellt, ich kann mir also jederzeit ein Süppchen anrühren oder eine der Fertigmahlzeiten zubereiten.

Das Problem ist allerdings, dass man ausgepowert und hitzegeplagt KEINEN Hunger hat. Und das Trinken fällt irgendwann auch schwer, ständig diese Sauferei...

Wohlthuend sitze ich etwas im Schatten des kleinen Krämerladens, der neben Getränken auch allerlei Alltags-Utensilien feilhält. Eine eiskalte Cola und zwei Wassermelonschnitze, die mir soeben Zahnarzt Stan Lee reicht, sind wundersame Gaben, die ich dankbar genieße. Stan hat letztes Jahr überraschend gewonnen und macht bereits zum 7. Mal hier mit. Ich kenne ihn vom Atacama -Crossing 2009 in Chile, dem Gobi March 2010 in China, bin ihm in Nepal beim Abstieg aus dem Kumbu-Tal begegnet, war zusammen mit ihm 2014 in Madagaskar und 2018 in Burgos (Spanien). 2020 werden wir uns in Sao Tomé wieder begegnen, schon verrückt wir beide... Bei derartigen Extremveranstaltungen entstehen eben besondere Freundschaften mit einer eigenen Qualität; Gleichgesinnte egal auf welchem Fleck der Erde.



Ich spaziere zum Lockern der havarierten Muskeln und Gelenke den nun in weiten Abständen eintreffenden Läufern entgegen. So kann ich einigen die rettende Botschaft der bald erreichten Ziellinie («**just 300/500/800 more meters, keep running!!**») zurufen und motivieren für ein gutes Finale.

Endlich: Max in seinem gelben Shirt und seinem unverwechselbaren Laufstil ist weit hinten auf dem Weg durchs Dorf erkennbar. Ich gebe ihm noch ein paar Tipps für die nächsten 3 x 90°-Richtungswechsel, damit er auch die letzten Abzweigungen richtig erwischt. Zügig laufe ich ihm hinterher zum Zielareal. Dort kniet er keuchend in einer Wiese, ziemlich ausgepowert und überhitzt. Weg mit dem Shirt, Wasserkühlung angesagt, jetzt cool bleiben/werden. Nach wenigen Minuten ist er wieder ansprechbar, es ist ihm gar nicht schlecht gelaufen, rasch ist der routinierte Kämpfer wieder auf den Beinen. Auch ihm tut die Kühlung mit dem abgestandenen Regenwasser gut. Solange man es nicht trinken muss...



Nach 7 Stunden und 53 Minuten ist auch der letzte Läufer (Marc) mit glühendem Sonnenbrand und bandagiertem Kniegelenk ins Ziel gehumpelt.

Zu einem Nickerchen ist es schlicht zu heiss, also untätiges Herumsitzen und die üblichen Läufergespräche über den soeben absolvierten Parcours, die kommenden Etappen, was man schon alles an Mehretappenrennen gemeistert hat, wie man Blasen trotz nasser Füße vermeidet, welche Nahrungsmittel sich während und nach einer derartigen Hitzeschlacht bewähren sollten etc.

Alles langweiliges Läufer-Garn.



Nach dem (De-) Briefing zur heutigen und morgigen Etappe wird dem Japaner Tada Shinichi nochmals «Happy Birthday» gesungen (der knuddelige knorrige Greis ist tatsächlich 70-jährig geworden!), dann eine weitere Suppe, Hunger habe ich keinen. Bettruhe um 18 Uhr, nach kurzer Dämmerung ist es nämlich schon stockdunkel geworden und das Nightlife hier draussen sieht keine weiteren Dummheiten vor. Schlaf ist DER Regenerationsfaktor, **the hidden superhero** wenn es um Erholung geht!

Also nochmals kühlende Dusche beim Zuber hinter dem Haus, dann Zähne sauberschrubben, alles akribisch parat für morgen früh resp. falls ich nachts mal aufstehen müsste. Auch heute schützen uns rosa Netze vor den Mücken und anderem Gevieh, das mit uns das einfache Bauernfamilienhaus auf Regenzeit-tauglichen Stelzen bewohnt.



Ein unglaublich erlebnisreicher erster Lauf-Tag nimmt ein harmonisches Ende, Zufriedenheit hier und dort, keine größeren medizinischen Probleme. Die Sportler-Gruppe und auch Helfer wirken ausgeglichen und zuversichtlich für die vielen kommenden Friktionen, in die wir frontal rennen werden. Freiwillig - versteht sich.

2.12.19, 2. Etappe: Village > Preah Khan Tempel, 36 km

Emsiges Treiben schon um 4.30 Uhr, Start genau 6.00 Uhr; wir sind froh um diesen Zeitplan, weil: wegen der Zeitverschiebung sind die meisten Teilnehmer sowieso aus dem Takt und gern in den ersten Tagesstunden ohne Sonne im Zenit wieder auf der Piste. Denn schon heute erwartet uns ein erstes «**pièce de résistance**»:



24 km schnurgerade auf einer aufgeschüttetem Überlandstrasse, immer präzise in nördlicher Richtung, minime Höhendifferenzen, alles stur auf dem 4-6 m breiten, schattenlosen, zerfurchten staubtrockenen Weg, der leicht gewellt quer durch den Dschungel in ländliches Niemandsland gefahren wurde.

Da tut man gut daran, über Nacht die Ehrgeiz-Behälter wieder aufgefüllt zu haben ...

Wieder jagt Frank davon, scheinbar ist diese seine Taktik. Das übliche Grüppchen der Verdächtigen folgt ihm auf den Fersen. Und da es eben schnurgerade geradeaus geht ist immer klar, wer in welchem Abstand die vorderen Positionen innehat. In flottem Tempo, vielleicht 12 km/h, renne ich meinen Rhythmus durch, Frank wird immer kleiner, bleibt aber am nördlichen Horizont als weisser Fleck sichtbar. Um 6.30 Uhr gesellt sich auch die Sonne zu uns, schräg von rechts leuchtet sie über etwas verwahrlost daliegende Reisfelder.



Richtungslos, offen und weit leuchtet der Morgenhimmel.

Ich fühle mich irgendwie unmittelbar aus dem Leben gerissen, planlos unterwegs, grenzenlos sorglos, hetze für einmal nicht über den Parcours der Erwartungen anderer.

Gelegentlich donnert ein kleiner Lastwagen vorbei und hüllt mich in eine Wolke aus Staub und Abgas, dann freuen sich strahlende Kinder über die morgendliche Abwechslung durch uns bunt gekleidet Ausserirdische, nun jagt ein Motorrad beladen mit Mutter, Vater und zwei (oder waren es drei?) Kindern an mir vorbei, mehrere Mädchen in schwarzweissen Schuluniformen kichern verlegen in meine Richtung bevor sie mit ihren rostigen Fahrrädern einem Trampelpfad Richtung Schule folgen, Hunde immer mal wieder, Katzen selten, Vögel wenige, Müll allerorts.

Und dann ist es wieder einmal da: das seltsame, unbeschreiblich euphorische Gefühl - schwerelos und befreit von sämtlichen Belastungen laufe ich einfach drauf los, erlaube mit ein paar sorglos schnelle Kilometer. Körperlich ist bei mir alles bloss «medium», keine Sonderbegabungen, keine hervorragenden Talente. Ausser vielleicht die Sinnfrage derartiger Läufe ausgezeichnet verdrängen zu können...



Klar, ich bin zäh, kann beharrlich (stur?) ein Ziel verfolgen, ehrgeizig und willensstark durchhalten. Denn Aufgeben tut grausam lang weh, da ist manchmal temporäres Leiden die letztlich schmerzärmere Variante. **Pain is temporary, glory is forever**, Leidenschaft schafft Leiden. Bisher hat sich zum Glück noch kein Wehwehchen in meiner strapazierten Hardware festgesetzt.



Schon ist es verdächtig heiss, die Mütze kann ich mir sparen denn - noch keine Sonnenstrahlen von oben, dafür so etwas Extrakühlung über den Hitzestau im Kopf.



Checkpoint 2.1., immerhin, weiter, **no excuses!**

Nochmals 8.5 km im gleichen Trott, wenigstens summieren sich so die Kilometer (nahezu) schmerzlos. Das sachte Auf und Ab zerrt an meinen Nerven, ich habe immer den Eindruck, es gehe leicht bergauf, was aber gemäss meinem Höhenmesser überhaupt nicht zutrifft.

Checkpoint 2.2., immerhin, weiter, eben immer noch **no excuses!**

In Gedanken drifte ich an unsere geplanten Segelferien in der Karibik im März 2020 ab. Darauf freue ich mich, DAS wären Ferien anstelle dieser vertrottelten Hetzerei durch Staub und Hitze... Dummerweise habe ich mich schon für den Februar 2020 für das GL-Rennen auf Sao Tomé angemeldet, was für eine törichte Entscheidung! Und dann im Mai über La Palma am «**Transvulcania**», nonstop 74 km mit weit über 3000 m Höhendifferenz, im Herbst sogar nach Kenia «**for Rangers only**», auch so verrückte Plagereien in der afrikanischen Savanne und Hitze. Einfach nur dumm! Und rückblickend wird fast garantiert jeder einzelne Anlass als fantastisches Abenteuer in Erinnerung bleiben...

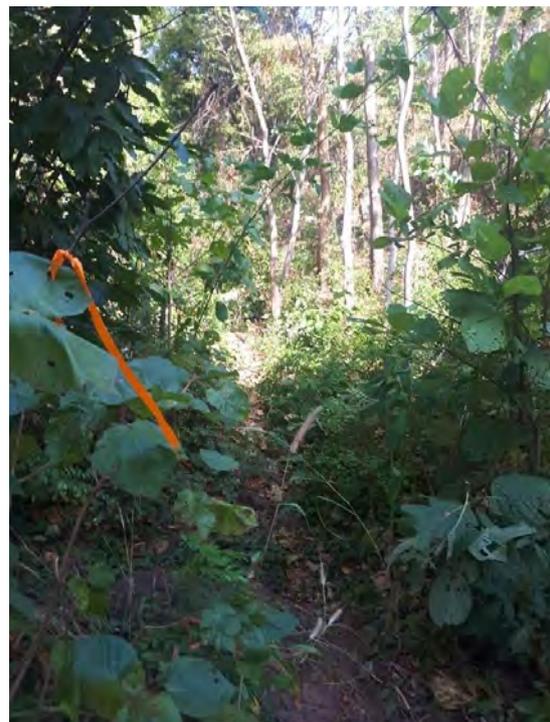


Auch heute: die Menschen am Wegrand sind von einer so herzlichen Freundlichkeit, wie ich es mir kaum vorstellen konnte. Die Begegnungen mit ehrlich lachenden Kambodschanern ist jedes Mal eine wohltuende Herzmassage!



Nochmals 7 km später erfolgt die erste Richtungsänderung der heutigen Etappe, geradezu wohltuend ist der 90°-Knick nach links, ein berauschendes koordinatives Kabinettstück! Aber Stefan hat uns gewarnt: die letzten gut 10 km im Gegenuhrzeigersinn im Kreis herum zum Preah Khan Tempel werden läuferisch äusserst anspruchsvoll, wir werden staunen, wie lange 10 km im Dschungel Kambodschas sein können. Mir solls recht sein, besser als die ideenlose Tempo Jagd geradeaus.

Checkpoint 2.3., letzte Wasserstelle, nun hinein ins Grün! Auf sandigen Pfaden schlängelt sich unser Weg wirt durch stellenweisen dichten Wald, über offene Lichtungen, entlang steiniger Wasserrinnen. Jetzt knallt die Sonne gnadenlos vom Himmel; die Kilometer auf sandigen Wegen ziehen sich gewaltig in die Länge. Tommy überholt mich, macht sich auf die Verfolgung von Frank. Bald ist auch Samuel gleichauf mit mir. Es ist längst kein Rennen mehr **gegeneinander**, sondern **mit sich selber**. Denn wie angekündigt ist das Vorankommen in mehrheitlich weichem, aber trockenem Grund kräftezehrend und erfordert mehr Konzentration als mir lieb ist. Dankbar laufe ich in schattige Wälder, trinke meine Bidons leer, beginne innerlich die noch ausstehenden Kilometer zu berechnen.



Übergangslos und ohne klaren Anlass rütteln euphorische und dann verzweifelte Empfindungen an meinem Nervenkostüm. Ein erstes Date mit dem inneren Schweinehund? Jetzt einfach POSITIV weiter, verzweifeln kann ich dann später im Ziel...



Wenn die Sonne von rechts kommt, bin ich im unteren Teil des Loops um die Tempelanlage, dann sollte das Ziel bald sichtbar werden. Ich freue mich sehr auf diese Zielankunft, habe ich doch im Vorfeld Bilder der mystischen Steinruinen im Urwald bestaunt. Vorerst ist aber diesbezüglich nichts zu erahnen geschweige zu sehen, nur immer weiter den orangen Bändeln nach, ständig wieder durch lichten Wald im grellen Morgenschein. Das Übermass an Richtungsänderungen macht mir zu schaffen. Meine Kräfte schwinden, es wird ungemütlich, die vielbesagte Komfortzone ist längst verlassen, leidend renne ich trotzig weiter, so lange kann es nun wirklich nicht mehr gehen bis Stage 2 von 6 als «finished» abgehakt werden kann. Langstreckenläufer müssen ja eigentlich nur eines können: einfach nicht aufhören zu laufen...



Da: eine Mauer aus schwarzen Felsbrocken zur Linken, ein erstes Lebenszeichen der Alten Khmer. Fehlalarm: vom Ziel noch nichts zu erkennen. Ich klaube ein paar Gummi-Zückerchen aus meinem Laufrucksack, muss einer ersthaften Krise zuvorkommen. Wehleidig schon auf der 2. Etappe? Weiter, dranbleiben, auf solchen Passagen entscheiden sich Rennen! Hier kann man etwas gewinnen und viel verlieren!

Endlich: eine gut erhaltene Statue irgendeines momentan total uninteressanten Heiligen an der jetzt breiten Strasse, das Ziel sollte bald erreicht sein. Nochmals links, wieder links, ein letztes Mal links; dann sind vorne Menschen, Motorräder, Zelte, Zielflaggen und zuletzt die prächtige Fassade des **Preah Khan Temple** sichtbar.



Und wie eigentlich immer perlt in genau diesem Moment **jegliche** Missstimmung irreversibel von mir ab, mit dem Einlaufen im Ziel sind sämtliche trüben Empfindungen ins Nichts verpufft. Pures Glück und zeitlose Zufriedenheit vermischt sich mit Stolz und ehrlicher Freude über eine grossartige Leistung, die ich soeben erbracht habe und mir jetzt wunderbare Perspektiven der Erholung und Kühlung im Schatten historischer Monumente ermöglicht.

Mein Stimmungszeiger schlägt wieder einmal beim Maximum an. Je öfter ich solche Rennen laufe umso mehr komme ich zur Einsicht, dass genau in **diesen** Momenten ein ganz zentraler Faktor der Motivation gründet: das herrlich schwerelose Gefühl der Erleichterung, wenn ein strapaziöser Lauf sein gütiges Ende findet und ich ohne Umschweife behaupten darf, auf jedem Streckenabschnitt mein Bestes gegeben zu haben, unabhängig von Rang oder Zeit. Heute konkret: Rang 4 in 3:08.45 h, Gesamt nun 3., tipptopp, **no complaints!**



Das Trio der momentan Besten:

- links Samuel aus Portugal
- rechts Tommy aus Taiwan
- in der Mitte der Senior

Die farbliche Abstimmung der Lauf-Shirts war nicht geplant.

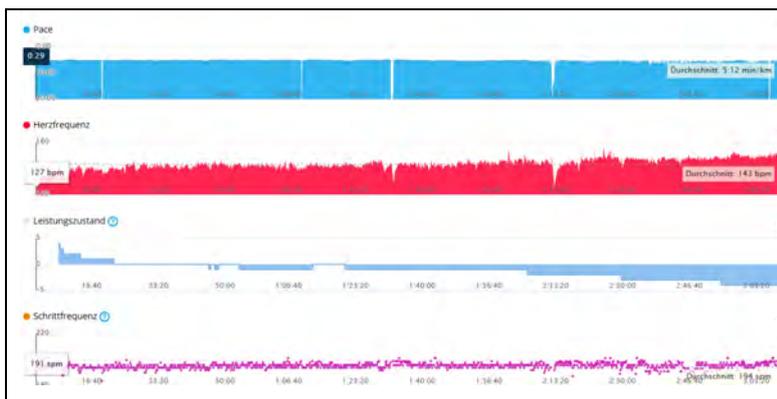
Freundschaftlich geniessen wir unseren Erfolg. Es ist zwar ein Wettkampf, aber jeder weiss, dass letztlich nicht der Rang in Erinnerung bleiben wird, sondern das was man unterwegs empfunden hat.

Wo sind wohl Waschgelegenheiten? Ich humple matt zur kleinen Siedlung Eingangs Tempelareal, dort wird Reis gekocht und eine Familie scheint hier zu hausen. Kann ich mich in der Regen-Tonne mit dem Eimer bedienen?

«**No Sir, there it is better for you!**» winkt mich ein älterer Mann Typ Lastwagenchauffeur mit kariösen Zähnen zum Scheisshäuschen am Waldrand. Prompt, dort oben steht ein riesiger blauer Kanister, aus dem ein starres Rohr mit einem Ventil nach unten baumelt. Im Strahl wie bei der Feuerwehr kann ich mich samt Kleidern regelrecht sauberspülen, trinken muss ich ja nichts von dieser schalen Brühe, die mir zu neuen Lebensgeistern verhilft und zudem die übel stinkenden Kleider samt Schuhen porentief durchdringt. Sparsam bringe ich diese Prozedur hinter mich, schmunzelnd ob der wieder einmal neuen und vorab ganz unerwarteten Erfahrung, die mir dieser bisher durchwegs gelungene Anlass beschert. Hoffentlich reicht das Wasser für alle und wird auch von meinen Nachfolgern sparsam verwendet.

Hier unschwer erkennbar wie enorm konstant ich die letzten 3 Stunden unterwegs war, bis zur Zielankunft kurz nach dem Pulsmaximum von 150 immer gleichmäßig im Rhythmus. Zur Motivation (?) zeigt meine Uhr danach unter «Trainingszustand» immer noch VERBESSERUNGSWÜRDIG an...

Hier noch etwas präziser:



Tempo: extrem konstant bis zuletzt trotz dem schwieriger werdenden Terrain

Herzfrequenz: auch sehr stabil, tendenziell steigend v.a. gegen das mühsame Finale hin

Schrittfrequenz: ziemlich stabil

Dann ist Zeit für ein paar Kalorien (Spargelcrème-Suppe und Farmer-Vollkorn-Riegel) und das Reservieren eines Zelts, das nach intensivem Studium der Bäume zum Sonnenstand einigermaßen schattengeschützt die kommenden Mittagstunden überstehen sollte. Die Taschen mit unserer Ausrüstung und der Verpflegung bleiben vorerst besser auf dem Transporter im noch recht kühlen Schatten.



Inzwischen sind schon einige weitere Läufer und Läuferinnen angekommen, alle gezeichnet von diesen überraschend anspruchsvollen - aber auch/gerade deshalb speziellen - 36 Kilometern.



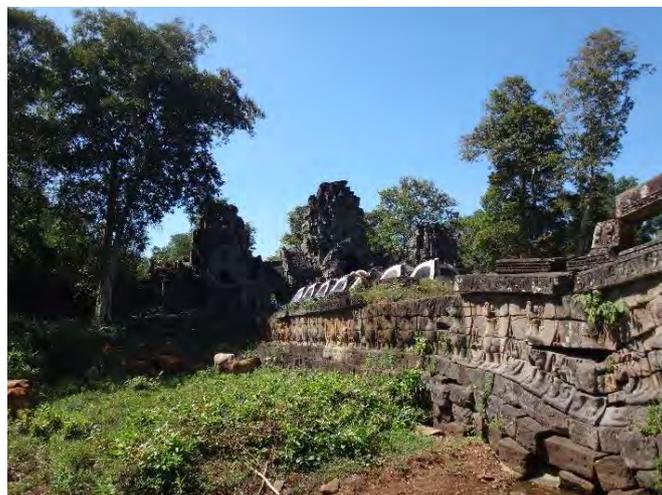
Da, Max im gelben Shirt, unverwechselbar kämpferisch unterwegs, noch mit einer letzten Beschleunigung über die Zielinie.

Gut gemacht alter Kämpfer!

Heute ist es ihm besser gelaufen, die «Urwaldpassage» (okay, der Abschnitt im lichten Wald) spricht auch ihn mehr an als das Kilometerfressen auf den Staubpisten.

63 Jahre und kein bisschen weise? Jedenfalls erholt er sich rasch, ist blenden der Laune, bald auch saubergeduscht, schon mit dem Bestaunen seiner unterwegs geschossenen Bilder beschäftigt.

Es bleibt genug Zeit zum Plaudern, Fotografieren, Futtern, Herumdösen. Noch vor dem Briefing zur morgigen langen Etappe (62 km, oje, wie soll das bloss gehen?!?) besichtigen wir das Innere der Tempelanlage, spazieren etwas im riesigen Areal herum, wo vor 1000 Jahren aller Voraussicht nach emsiges Treiben geherrscht hat, wo möglicherweise vergleichbar unserer abendländischer mittelalterlicher Städte pulsierendes Leben um die unantastbaren sakralen Bauten zu Ehren der Götter wuselte.



Endlich kann ich pinkeln, das erste Mal seit heute früh vor dem Start... scheinbar bin ich doch eher auf der trockenen Seite gelaufen. Morgen sollte ich dies beachten, sonst könnte die unvermeidbare Mittagshitze zum Problem werden!

Das Areal erinnert mich an Disneys Dschungelbuch mit dem Orang Utang King Louis in der Affenburg. Kulisse vorhanden, fehlt nur noch der Jungle-Sound!!



Stefan ist guter Laune, froh dass auch heute alle Starter fristgerecht im Ziel eingetroffen sind und so sein Team der Helfer vernünftige Arbeitstage zu absolvieren hat.

Die üblichen Infos zur Lage der Nation, dann das Wort zum Dienstag, morgen Split-Start (die ersten 11 eine Stunde nach den langsameren Teilnehmern).

«*Enjoy your night in the jungle!*»





Mit der Dämmerung werden die Grillen aktiv, seltsame Vogellaute füllen die spektakuläre Szenerie. War das ein Affengebrüll - oder gar ein Raubtier (oder der klemmende Reissverschluss vom Zelt nebenan)? Es gibt immer etwa zu sehen, hören, fühlen, spüren. Auch die wohltuende Müdigkeit, der ich mich nun dankbar ergebe - und trotz erst 18:16 auf meiner Uhr in die wohlverdiente Horizontale sinke. Wären die etwas düsteren Vorahnungen auf die morgige Monsteretappe nicht hartnäckig in meinem Hinterkopf, könnte ich durchaus behaupten, es ginge mir rundum gut.

Rasch verdunkelt sich der Himmel, schleicht die Nacht fast unmerklich aus dem Urwald, hüllt alles mit berauscher Stille ein: ein wahrhaft königliches Zubettgehen.

Irgendwann nach Mitternacht muss ich kurz raus. Majestätisch leuchtet der Sternenhimmel in die stockfinstere mondleere Nacht. Schon nur für diesen Anblick hat sich meine Reise nach Kambodscha gelohnt. Nur schemenhaft zeichnen sich die schwarzen Konturen der Tempelruine vor dem Firmament ab, irgendwie gespenstisch und auch etwas furchteinflößend. Gerne verkrieche ich mich wieder in den schützend warmen Schlafsack, und schlafe gleich wieder ein.

3.12.19, 3. Etappe: Preah Khan Tempel > Prasat Beng Mealea-Tempel, 62 km

Das Unvermeidbare nimmt seinen Lauf: Heute also die «lange Etappe», mehr als 60 km, davon die zweite Hälfte alles geradeaus auf ein und derselben Überlandstrasse stur westwärts. Manu Pastor, der Organisator des «**Way of Legends**» in Burgos Spanien ist hier auch schon gelaufen und sagte einst, diesen Streckenabschnitt würde er seinem ärgsten Feind nicht wünschen... Nun ja, jedenfalls sind wir vorgewarnt, dass heute etwas **mentale Robustheit** gefordert werden könnte. Ich muss mir immer wieder neu suggestiv Mut zusprechen: schliesslich habe ich schon viele ähnliche Herausforderungen angenommen und letztlich alle (mit oder ohne) Friktionen überstanden, so wird es auch heute kein Desaster geben. Und notfalls kann ich ja zügig marschieren, falls die Hitze mich erschlägt oder die Energiespeicher leer werden. Ankommen ist das Ziel, möglichst konstant durchlaufen. Irgendwie.

Schon sind die Läufer ab Position 12 gestartet, gute Wünsche und vielleicht auch etwas Schadenfreude (**Wer humpelt denn da schon kurz nach dem Start?**) vermischen sich mit der eigenen Unsicherheit.



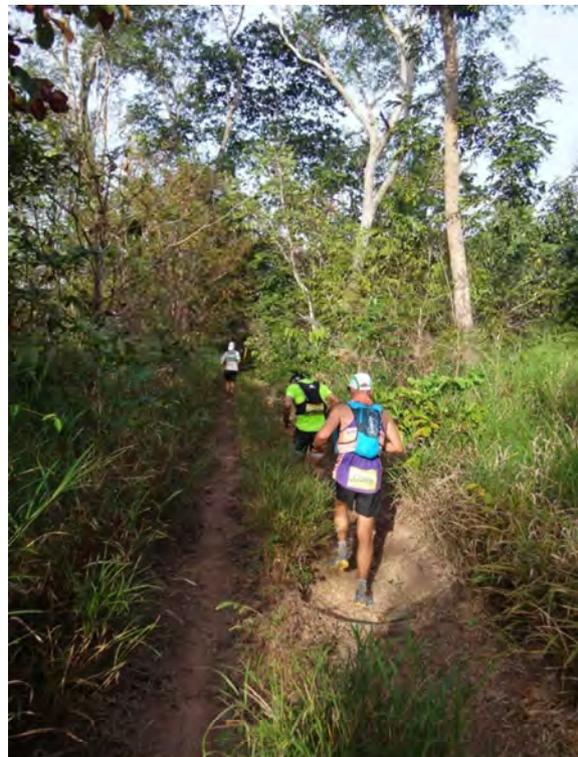
Gerne wäre ich auch schon um 6 Uhr gestartet, so dürfte der schwierigste letzte Abschnitt genau in die Mittagszeit fallen. 6-7-8 Stunden? Keine Ahnung. Teilziele sind besser und realistischer als unvernünftige Spekulationen!



Los, auf die Strecke! Wieder Frank mit wilder Entschlossenheit voraus, ich als **best of the rest** auf seinen Fersen. Heute rechts, nochmals rechts, wieder rechts; jetzt im Uhrzeigersinn um die Tempelbauten im Wald.

Die ersten paar Kilometer laufen wir den Weg des gestrigen Finales zurück. Dann kommt die ominöse Abzweigung nach links sprich Westen, nun immer so, dass die Sonne nun den linken Arm brutzelt...

Was als abwechslungsreiche erste 3 x 10 km vor der eigentlichen Horrorstrecke angekündigt ist, erfüllt die Erwartungen vollauf. Entlang schmaler Single-Trails, auf verwilderten Feldwegen und stellenweise quer durch die Dschungelbotanik - kaum 50 Meter überschaubar - leiten uns die perfekt angebrachten Markierungen (vielen Dank Daniel für Deine Arbeit, **good job!**) langsam, aber stetig voran.



Noch vor dem ersten Checkpoint überhole ich Mark und Geoff, die beiden nehmen es (gezwungenermaßen, wie der Bär Balu) mit Gemütlichkeit...

Das Rennen in Kambodschas Hinterland erfordert einiges an Konzentration: Zum einen will der Weg gefunden und Umwege vermieden werden, zum andern bedarf es einer sorgfältigen und bedachten Schrittwahl, um Fehltritte oder Hängenbleiben an Wurzeln oder Geäst zu umgehen. Matschige Wasserlöcher kontrastieren zu steinhart von der Sonne gebackenem Lehm. Und der Kopf muss dauernd geduckt teils dornigem Gebüsch ausweichen. Wenigstens ist es nie langweilig und es bleibt gar keine Zeit, sich über anderes als das hier und jetzt Gedanken zu machen.



Genau beim zweiten Kontrollposten - immerhin schon 20 km gemeistert! – überhole ich Max, der ja eine Stunde früher starten konnte. Er ist mehrmals gestürzt, aber dennoch wohl auf und (wie mir scheint) optimistisch unterwegs. Nun also nochmals etwa 10 km auf wirren Pfaden durch Wald und Gestrüpp - bevor es wirklich los geht. Irgendwie freue ich mich auf die angedrohte Monotonie, wenigstens werde ich dort nicht jeden einzelnen Schritt abwägen müssen. Frank ist enteilt, Tommy und Samuel auch, Tomas und Colin wenig hinter mir.

Dank mehrheitlich schattigen Wegen läuft es sich erfreulich angenehm, auch wenn so langsam, aber sicher die Beine schwer und schwerer werden, meine Bewegungen exquisite Sparsamkeit erfordern. Es gibt keinen Grund, ungeduldig zu werden. Und auch keinen Grund, etwas am Tempomat zu ändern. Rückblickend würde ich behaupten, hier keinerlei Probleme gehabt zu haben, live plagen mich aber 100 Problemchen.



Wir wurden angehalten, präzise auf den Wegen zu bleiben. Denn in Kambodscha liegen immer noch schätzungsweise mehr als eine Million Tret- und Streuminen, abgeworfen von amerikanischen Langstreckenbomben, raffiniert vergraben von den Roten Khmer, fiese Kriegslisten der Thailänder im Kampf mit dem oder gegen das Terror-Regime.

Noch heute ereignen sich schätzungsweise 1000 Minenunfälle pro Jahr, mehrheitlich unsachgemäße Manipulation an gefundenen und nicht entschärften Minen.

In Phnom Penh habe ich einige Menschen mit Amputation von Extremitäten gesehen (v.a. Frauen beim Verkauf von Textilien), hier auf dem Land bisher niemanden. Angst habe ich nicht, verzichte aber auf unbedachtes Herumspazieren in den Camps oder «Abkürzungen» während dem Wettkampf.



So, jetzt ist scheinbar die ziegelrote Strasse erreicht, die uns kilometerlangen Höllenqualen wie quer über den Planeten Mars aussetzen soll. Schliesslich gehört etwas Leiden zu solchen Anlässen; Schmerz und Strapazen machen es ja erst lohnend (zumindest in den Schilderungen danach) ... Der Höhenmesser wird arbeitslos, nun bleibt alles topfeben. Bestehende und kommende Probleme sollte ich nun vermeiden, ignorieren oder ausreden. Respektive lösen.



Es ist bald 10 Uhr, die Sonne steigt steiler, vom erwünschten kühlenden Wind ist nichts zu spüren, Schatten Mangelware, wenigstens liegt die Luftfeuchtigkeit erfreulich tief. Erstmals übergiesse ich mich zwecks Kühlung mit Wasser beim CP 3.4., zugegeben etwas verschwenderisch, aber das ist mir jetzt ziemlich egal. Denn es geht wirklich backofenmässig heiss über den roten Erdboden penetrant geradeaus, kaum ein motivierender Fixpunkt am Horizont, bloss ab und zu ein mit Reis-Säcken beladener Karren, sporadisch ein Landwirtschafts-Transporter mit müden Arbeitern befrachtet.

Aber auch heute und speziell jetzt:

durch jedes kleine Dörfchen, welches uns diese Strasse zwingt, lachen und klatschen herzige Kinder, rufen mit Engel-Stimmchen motivierende Wünsche aus dem Schatten auf die sonnenbestrahlte Piste, lachen freundliche Bewohner dieser ärmlichen Gegend in unsere hitzegeplagten Gesichter.



Da kann man nicht anders als dankbar zurückgrüssen, winken, auch «Hello» rufen, ein Schmunzeln aufsetzen. Vor Jahren beim Lauf in Madagaskar waren wir Läufer das Gespött der Dörfer, durch die wir rannten; oft sind Kinder schikanös vor mich gelaufen und haben den Rhythmus gestört, sogar Autos sind provokativ vor mich gefahren, um abrupt zu bremsen und sich so herrlich zu amüsieren. Hier im Osten ist das ganz anders, die Leute sind von einer Herzlichkeit wie ich sie niemals erwartet hätte!

Nun habe ich auch Sharon aus England überholt, die letzte der Frühstarter/innen. Es wird wirklich immer schwieriger, in dieser Hitze und Monotonie ein vernünftiges Tempo aufrecht zu halten. Aber wenigstens bleibe ich in gleichmässigem Takt, und jeder Schritt bringt mich schliesslich dem Ziel näher.

Checkpoint 3.5., bei einer Brücke, ziemlich ausgepowert schleppe ich mich in den Schatten. Leider ist das Wasser darunter eine abgestandene Kloake, also keine gute Idee, hier eine Abkühlung zu suchen. Wieder fülle ich alle Bidons, giesse Wasser über Arme, Kopf und Nacken den Rücken hinunter, Kühlung ist angesagt. Dank der erstaunlich niedrigen Luftfeuchtigkeit funktioniert das Prinzip der Verdunstungskühlung ausgezeichnet, allerdings nur für wenige Minuten. Weiter, «nun» noch 20 Kilometer. Jetzt überholt mich auch Tomas, Samuel ist noch knapp ganz weit vorne an seinem zitronenfarbenen Shirt erkennbar, Frank und Tommy längst enteilt. Ich werde langsam, bleibe aber im Laufschrift. Wandern wäre eine Option, aber die spare ich auf für den Fall, dass...



Eigentlich geht es gar nicht so schlecht, ich darf durchaus mit etwas Stolz konstatieren, bisher ganz ordentlich unterwegs zu sein. Der Verkehr wird mehr, entsprechend staubig die Luft in jetzt sengender Hitze. Auch Mopeds aus allen Richtungen und unberechenbar entgegenkommend gesellen sich in die Rush Hour vor dem Mittag. Die Läden und Geschäfte am Strassenrand bieten neben den immergleichen Lebensmitteln und Getränken in Kühlboxen bunte Kleider an, dazu kommen Werkstätten und Garagen mit Alt-Metall-Ansammlungen und Pneus zwecks Mobilerhaltung eigentlich längst nicht mehr verkehrstauglicher Vehikel.

Und überall Müll, Plastik, PET-Flaschen, Alubüchsen, Styropor. In jeder Strassenrinne sammelt sich dieses Zeug, welches wohl die Spezies Mensch um einige Jahrtausende überleben wird.

Mir wird etwas schwindlig, so langsam ist wohl eher Wandern als Rennen angesagt, bald bin ich soweit, in den Spaziermodus wechseln zu müssen. Nochmals motiviere ich mich mit guten Gedanken zum schon geschafften und Zuversicht betreffend der nun allmählich vorstellbaren Restdistanz. **Keep running**, keine Zeit für ein **Runners low!** Ich schwitze nicht mehr, die Arme sind trocken, der Atem geht schwer, weder Durst noch Hunger. Ich fühle mich bloss noch als mechanisches Wesen auf einer irren Reise, die hoffentlich bald ein gütiges Ende findet.

Da vorne, weisse Flaggen, endlich der letzte Kontrollposten, also etwa 50 km gemeistert, allerhand! Der dickliche Italiener ist alleine hier, emsig bemüht er sich um mich, füllt die beiden Bidons, holt dann auf meine Bitte eine weitere Flasche, mit der ich mich – immer noch arg schnaufend – wortlos übergiesse, einfach nur kühlen und trinken und keine Energie mit Worten oder Gesten verschwenden. Sofort zieht er sich wieder in den schützenden Schatten einer kleinen Hütte zurück und überlässt mich der gnadenlosen einsamen Strasse, der ich weiter folgen muss, wenn ich dieses Procedere zu einem Ende bringen will.



Also stolpere ich weiter. Wirklich, es ist **ein ungeschicktes Stolpern**, ich bringe die Füße nicht mehr geschickt in Koordination. Luft wie flüssiges Gas, der Himmel blau, ganz viel blau. Gefangen in einer Spirale der Stumpfheit. Blut wie zäh pulsierendes Blei in den Adern. Auch marschieren ist problematisch, ich bin total ungeschickt unterwegs, völlig von der Rolle, höre auf zu funktionieren, alles eigenartig hell und heiss und weiss.

Mein momentaner Zustand erfordert eine Intervention, so komme ich nie und nimmer ins Ziel. Also laufe ich noch ein paar Dutzend Meter in ähnlich tragischer Manier weiter, bis ich eine halbwegs brauchbare Sitzgelegenheit im spärlichen Schatten eines Busches finde. Dort im Staub kauern wird mir klar, dass das gar nichts bringt, hier herumsitzen ändert wenig an meinem erbärmlichen Zustand. Es ist, als hätte ich Flammen gefressen. Oder sitze in einem Hochofen.

Das könnte ja eine Unterzuckerung sein, denn derartig hochintensive Viertelstunden erfordern das Mobilisieren von Stoffwechselprozessen, die sonst als autonome Reserven unantastbar bleiben. Quasi die letzten Speicherkalorien, um noch vor einem hungrigen Säbelzahniger auf einen hohen Baum zu klettern.

Also esse ich 3-4 von meinen stets verfügbaren Zucker-Koffein-Gummis (die Willisauer-ringli habe ich schon alle verschenkt), spüle diese mit ein paar herzhaften verschwen-derischen Schlucken herunter, mühe mich wieder auf die kraftlosen Beine, gehe weiter meinen Weg. Und siehe da, plötzlich verändert sich etwas, wie ein abrupter Wetterumschwung; es funktioniert, die Schritte werden bald wieder länger, der Bewegungsablauf erfährt neue Effizienz, ich komme flott voran, wechsele sogar in leichten Laufschritt. Wenn nur diese elende Gluthitze nicht wäre. Also **Intervention Nr. II** im Kapitel «**saving runner p.osterwalder switzerland**»:



Ohne viel Respekt oder Zögern betrete ich einen kleinen Bauernbetrieb am Strassenrand, bei dem ich ein grosses Gefäss unter dem Dach entdeckt habe, welches mich an die Regenwasser-Sammeltonne beim ersten Camp erinnert. Ich signalisiere den verdutzt dreinschauenden Bauerleuten, dass ich mich nun mit ihrem Wasser dank der danebenliegenden Kelle kräftig über-giessen und somit abkühlen werde, ob ihnen das nun passt oder nicht.

Sie verstehen meine Gestik und nicken wohlwollend. Den Rucksack reisse ich vom Rücken, mehrere Güsse des erfreulich kühlen Wassers sind eine Wohltat, die ich wohl nie wieder vergessen werde. Das herrliche Nass läuft mir den Rücken hinunter, den Beinen entlang, in die Schuhe, spült Hitze, Schweiß, Staub und Frust von Körper und Seele. Wind auf den Armen, Atmung mühelos, wie ein frischer Frühling. **Wonderful!!** Ich bin definitiv zurück aus meinem tranceähnlichen Zustand, alles ist wieder wirklich.

So bin ich nach wenigen Minuten der totalen Krise mit Hypoglykämie und Hyperthermie wieder rundum erneuert, muss ab mir selber lachen, das soeben Erlebte amüsiert mich wirklich. Wow, was für ein Theaterspektakel! So schnell kommt eine derartig existenzielle und gefährliche Krise, so rasch ist mit wenigen zielgerichteten Massnahmen das Problem gemeistert. Wäre ich auf der Strasse geblieben hätte dies in den Kollaps geführt, wäre ich sitzen geblieben hätte dies rein gar nichts bewirkt, hätte ich nichts zum Essen bei mir gehabt, ...

Und nun erlebe ich JEDEN Meter schon fast spirituell als Siegespfad, mein Tempo kommt mir wahnsinnig schnell vor, wenn ich mich als Alternative unterzuckert herumstolpern denke oder mich stuporös im Schatten sitzend vorstelle. Es macht wieder Spass, ich bin richtig stolz auf mein Handling dieser Krise, das korrekte Einschätzen einer Schwäche und noch zeitgemässe Handeln mit zwei eigentlich total banalen Interventionen, um an einer Katastrophe vorbei zu schrammen.

Zwar sind die 4 Läufer vorne sicher weit enteilt, überholt hat mich aber keiner. Und wenn ich heute ein paar Viertelstunden «verliere» ist das nichts verglichen mit einem möglichen ernsthaften Zwischenfall, der hätte eintreffen können. Ich bin ja schon viele verrückte Läufe gerannt, so etwas zu erleben blieb mir bisher aber erspart.

Meine Uhr zeigt bald 6 Stunden Laufzeit an, zudem ist es schon Dekaden her, seit ich beim freundlichen Italiener eher unfreundlich mehr Wasser gefordert habe. Also bald im Ziel? Dort ist ja scheinbar der Tempel mit einem unaussprechlichen Namen, in dem Steven Spielberg Teile des zweiten Indiana Jones -Film gedreht hat, bestimmt wird dieser einst heilige Ort von Horden mässig interessierter Chinesen überflutet. Die immer breiter und besser werdende Strasse deutet auf mein baldiges Ankommen hin. Und wirklich: der Verkehr nimmt zu, die Leute werden unfreundlicher, der Abfall mehr, Elektroleitungen entlang der Strasse, Verkehrsschilder an jeder Abzweigung, Baustellen und der eigenartige Sog von Siedlungen lassen die letzten Kilometer erahnen.

Nun ist der Car-Parkplatz erreicht, «**in 100 m right**» steht auf dem orangen Pfeil. Hier herrscht verkehrstechnische Anarchie, mein Daherkommen interessiert keinen Strassenbenutzer, egal auf wie vielen Rädern er daher rollt... Also rettend hinein in die Tempelanlage - vorbei an zwei gelangweilten Pförtnern - renne ich im Slalom um Touristengruppen, denen mein Daherkommen mindestens so egal ist wie die emsigen Schilderungen des einheimischen Guides.



Weit vorne kann ich vor schemenhaft erkennbaren Tempelmauern mit einem riesigen Trümmerfeld schwarzer Steinquader die segenspendenden Zielmarkierungen erblicken. Eine letzte Beschleunigung - möglichst ohne Sturz! - auf den ungleichmässig liegenden Felsplatten bringt mich in 6:41.47 h mit grenzenloser Freude und wirklich riesigem Spass ins Ziel der langen Etappe.

Ein sehr ergreifender Moment. Ist dieser Zustand heilbar?

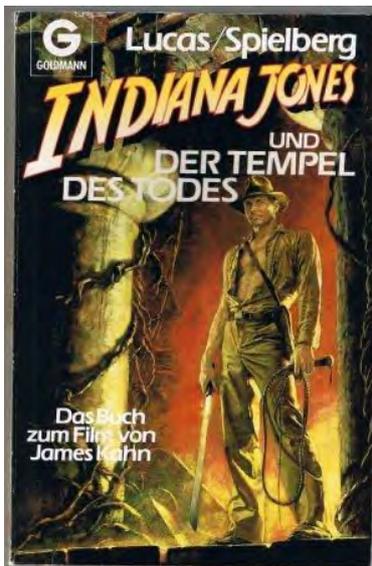


Gewonnen hat wieder Tommy (in neuer Rekordzeit von 5:54 h!), heute vor Samuel und Tomas, Frank ist nur wenig vor mir eingelaufen. Bald kommen auch Colin und Peter S. daher, danach lange, sehr lange niemand mehr... Letzten Jahr hatte der Sieger hier 8 ½ Stunden, diesmal der Beste weniger als 6. Das Niveau der diesjährigen Austragung ist enorm hoch, da darf ich auch ohne Aussicht auf einen Podestplatz ganz zufrieden sein.



«200 m zurück zur Strasse, dann nochmals 100 m geradeaus, dann rechts zwei Guesthouses; alles nicht zu verfehlen!» instruiert mich der Organisator Stefan auf meine Frage, wo wir unser Logis beziehen können. Zügig marschiere ich los, hoffe auf eine bequeme Unterkunft und zumindest akzeptable Waschegelegenheiten. Beides erfüllt sich, oben in einem für die Gegend durchaus stattlichen gemauerten Landhaus kann ich mein Nachtlager einrichten, unten steht eine grosse Wasserwanne, mit der ich mich herrlich erfrischend waschen und kühlen kann.

Hunger habe ich keinen, Durst kaum, Knochen und Gelenke tun ihre Funktion; also zurück ins Zielareal. Dort erfahre ich, dass weitere Läufer erst in einigen Viertelstunden erwartet werden. Also nutze ich die Möglichkeit, diesen Tempel per pedes etwas zu erkunden.



Wie in Disneys Dschungelbuch präsentiert sich die gewaltige Anlage – gebaut für die Götter, nicht für Menschen – als Relikt der Beständigkeit und Vergänglichkeit. Diese stellenweise gut erhaltenen Ruinen dienten als Kulisse für den Film «Indiana Jones, Tempel des Todes». Den muss ich zuhause also nochmals etwas genauer ansehen!



Eine eisgekühlte Cola und ein weiteres Süssgetränk für je einen Dollar später warte ich in einem kleinen Restaurant an der Hauptstrasse auf das hoffentlich baldige Eintreffen von Max, so langsam sollte er schon kommen! Prompt kann ich ihn bald motivieren, das Ziel in wenigen hundert Metern geschafft zu haben. Dort angekommen beglückwünsche ich ihn zu seiner genialen Leistung, er nimmt die Gratulationen ohne viel Resonanz entgegen.



Denn: die repetitiven Ausführungen von Stefan Betzelt, letztes Jahr sei es VIEL HEISSER und VIEL FEUCHTER und daher VIEL SCHWIERIGER gewesen, bringen den tapferen Eidgenossen auf die Palme. Er kann und will diese Einwände nicht mehr hören, schliesslich ist jetzt dieses und nicht letztes Jahr - und jeder, der heute ankommt hat eine unglaubliche Leistung gezeigt, da sind derartige Abwertungen wirklich fehl am Platz! Stefan gibt ihm Recht und entschuldigt sich, immerhin...

So zeige ich Max – er muss natürlich noch rasch seiner Familie und dem Zwillingbruder Beat sein Ankommen per Handy übermitteln – unsere Unterkunft. Während er sich in Ruhe wäscht und die havarierten Füsse auf die Nacht und die morgige Etappe vorbereitet, sitze ich gemeinsam mit Uta, Colin und Sharon sowie Martin vorne in der Kneipe und stochere etwas zaghaft im bestellten Chicken-and-Rice-Teller herum. Appetit sieht anders aus, aber ein paar Kalorien müssen jetzt rein!

Jaja, schon Recht..., meine Füsse sahen auch schon besser aus.

Zehe I: etwas geschwollene Grossezehe, sonst okay

Zehe II: auch etwas aufgetrieben, der abgehobene Nagel ist älteren Datums

Zehe III: etwas übel, unter dem Tape wegen Blase an der ersten Etappe hat sich nun eine Infektion gebildet, eher ungemütlich

Zehe IV: Blase vorne, schon offen

Zehe V: Kleinzehne unversehrt!



Gianpietro (aus Italien) kommt daher, eindrucklich wie der es trotz eher nicht läufertypischer Konstitution immer wieder schafft. Auch Geoff ist im Ziel: tolle Leistung. Sogar Frances kommt noch vor der Dunkelheit an, wer hätte das gedacht. Und niemand gibt heute auf, ein Novum in der 8. Auflage von Cambodia Global Limits.

Im Dorf verteile ich beim Eindämmern noch meine Sugus, die Kinder bleiben sehr artig, anständig und bedanken sich redlich, ohne weitere Süßigkeiten hamstern zu wollen. Dass heute wieder zeitig Nachtruhe ist, versteht sich von selbst. Und zu weiteren Ausführungen fehlt mir nun auch die Energie.

3.12.19, 4. Etappe: Prasat Beng Mealea-Tempel > Phnom Kulen Wasserfälle, 29 km



Good Morning Cambodia!

Als Belohnung für die bravouröse Teamleistung gestern gibt es folgende vier Zückerchen:

- ✓ Start erst um 7 Uhr, also wellnessartiges ausschlafen;
- ✓ Strecke keine 30 km, somit bloss lockerer Longjogg;
- ✓ erstmals etwas Höhendifferenz, endlich die erwünschte Abwechslung;
- ✓ Ziel an einem Fluss, daher dort garantiert wunderbare Möglichkeiten zur Kühlung und Wäsche von Körper und Kleidung.

- Tenue korrekt
- Haltung tapfer
- Ausrüstung vollständig
- Motivation prächtig
- Einstellung zielgerichtet

Fehlt nur noch die Schweizer National-Hymne!



Trotzdem: ich hasse die kurzen Etappen, da ist die **Intensität** immer enorm hoch, es sind dies high-speed-Rennen und am Ziel ist man müder als bei einer langen Etappe, wo primär das halbwegs muntere Ankommen zählt.

Frank startet nicht zur heutigen Etappe; er ist krank, fiebrig, hat die Nacht durch tief-bronchial wie ein schwerer Raucher mit COPD gehustet, muss pausieren. Somit rücke ich einen Platz nach vorne und behalte meine Chance, im Schlussklassement unter den besten 5 zu bleiben.

Der Start findet wieder beim Prasat Beng Mealea Tempel statt, dann geht es zum Aufwärmen der geteerten Strasse folgend weiter westlich, bis nach knapp 10 km auf einen sandigen Waldweg abgebogen werden darf. Colin und Peter S. hetzen vorne weg, die beiden spekulieren auf Platz 5 hinter mir.



Wie üblich schliessen auch bald die Langsamstarter Tommy und Samuel auf - und überholen mich unmittelbar nach dem ersten CP bei km 12. Drei weitere Kilometer später türmt sich vor mir eine 400 m - Steigung in einem dichten Wald, das Kraxeln durchs Dickicht ohne Weg darf beginnen.

Nach nun doch schon 140 total flachen Kilometern ist dies ein willkommener und zugleich ungeahnt anspruchsvoller Rhythmuswechsel. Es geht enorm bergan, oft auf allen Vieren über Felsen, durch dichte Vegetation, entlang selten begangener rutschiger Trampelpfade. Die vielleicht beste Phase dieses Abenteuers beginnt.

Ich bin ganz geschickt unterwegs und hole Colin rasch ein, ducke mich an ihm vorbei und lasse den scheinbar nicht so bergerprobten Briten stehen. Das Folgen der Markierungen hier im weglosen Niemandsland erfordert präzise Aufmerksamkeit.

Schnaufend wie ein Büffel hoch zum Berg Sinai kämpfe ich mich tapfer den Hang hoch. Kein Grund zur Klage, schliesslich habe ich mich auf dieses Terrain gefreut, und vom Schweizer wird hier auch etwas mehr erwartet also von den Kameraden, die kaum Trainingsgelegenheiten in steilem Gelände haben.

Dank meinem Höhenmesser bin ich einigermaßen informiert, wie lange diese doch eher anspruchsvolle Kletterei noch gehen dürfte. Zudem lichtet sich der Wald und erfrischender Wind kündigt das baldige Erreichen der Kuppe an.



Was ist eigentlich los mit meiner sonst immer leicht schmerzhaften linken Achillessehne? Scheinbar tut ihr die momentane Mehrtagesbelastung niedriger Intensität gut. Auch sonst bin ich weitgehend unversehrt: bisher kein Sonnenbrand, nur minime Scheuerstellen am Rücken, keine Gelenkprobleme, belanglose Blasen vorne an den Zehen links. Die wohltuende «Ich-schaffe-das-Stimmung» gibt Sicherheit, löst unnötige Verkrampfungen.



Schon bin ich oben, jetzt sollte es einfach und locker werden. Sollte. Tut es aber nicht.

Denn was als einfacher Singletrail oben auf der Anhöhe angepriesen wurde, entpuppt sich als absolut komplexe Herausforderung: Zuerst bleibe ich mehrmals an lästigen Ästen hängen, die quer zum Weg wuchern. Dann stürze ich voll nach vorne in einem kurzen Moment der Unachtsamkeit auf der Suche nach der nächsten Streckenmarkierung.

Und jetzt reißt es mir an einem dornigen Ast die Mütze vom Kopf, als ich zu wenig aufmerksam meine Rübe einziehe.

Und die mannshohen Gräser neben der schmalen Rinne sind zwar schön anzusehen, aber nicht gerade des Läufers Freund, da diese die Sicht versperren und ständig ins Gesicht schlagen.

So mühe ich mich zornig weiter, hoffentlich holt mich Colin nicht bald ein und neutralisiert so meinen Effort in der Steigung.

Soeben ging doch noch alles fliegend leicht - und nun wird jeder Abschnitt zäh erkämpft; ich fühle mich tumb, laufe ungeschickt, bin ausser mir.

Der Motivationskübel ist abrupt leer.



Endlich, ein Weg, den vermutlich Waldarbeiter sporadisch nutzen. Und siehe da: der Elefanten-Tempel erscheint wie aus dem Nichts, Harriet mit ihrer Rastafrisur steht mit den Wasserflaschen bereit, Checkpoint 4.2 ist somit Tatsache! Alle Probleme und meine Grantigkeit sind wieder weg; aufgeben kann ich ja dann im Ziel!



«**Some steps uphill, than all downhill to the finishline**» lautet ihre Motivation. Hört sich gut an. Rasch ein Bild vom Elefanten hier mitten im Wald (was der wohl zu bedeuten hat?), dann wie angekündigt nochmals ein kurzer, aber ruppiger Anstieg bevor es in einer ausgespülten aber recht gut zu laufenden Rinne steil absteigend weist. Jetzt bloss keine Stürze oder Fehlritte! Mein Tempo leidet etwas unter der Vorsicht, aber besser so als Verletzungen riskieren im Kampf um unnötige Sekunden oder bestenfalls Minuten.

Der Wald lichtet sich und eine bestenfalls mit einem hochgefederten Geländefahrzeug zu meisternder Strasse führt in den letzten Abschnitt der heutigen Etappe. Die Sonne brennt glutheiss in den hellen Grund. Ich hatte auch schon mehr Spass an meinem bizarren Hobby... Immerhin: Bäche verlaufen quer durch die Wege und signalisieren so, dass das Ziel mit dem angekündigten Wasserfall nicht mehr allzu weit entfernt sein kann.



Jetzt folgt eine herrlich anspruchslose und zudem leicht bergab geneigte Strasse, mehrheitlich im Schatten eines dichten Blätterdaches, wunderbar zu laufen. Und v.a. unerhört schnell, damit sich diese letzten Kilometer zügig addieren! Schon recke ich meinen Kopf nach oben auf der Suche nach der letzten Siedlung.

Aber die kommt - nicht. Auch nicht nach der folgenden Geraden. Sogar links hinter der nächsten sicher 800 m messenden Passage bloss ein weiteres Teilstück, ohne auch nur geringste Spuren einer Zivilisation. Jetzt wenigstens eine Brücke, das ist doch schon mal ein gutes Zeichen, oder? Aber dahinter geht es richtig gemein bergauf, nochmals so ein schattenloser Anstieg ohne Hoffnung auf baldige Erlösung. Die Leiden des P.O. aus B. nehmen ihren Gang...

Der finanzielle Aufwand für dieses Laufabenteuer beläuft sich auf etwa 20 Schweizer Franken pro gelaufenen Kilometer, wenn ich sämtliche Ausgaben (Reise, Startgebühr, Ausrüstung etc.) einbeziehe. Da sollte ich eigentlich **jeden einzelnen** Streckenabschnitt gebührend würdigen. Das klingt nach viel Geld; aber wer will kann ja mal die Kosten seines letzten Badeurlaub auf die geschwommenen Kilometer herunterbrechen...

Endlich kann ich durch den grünen Vorhang einen rotweiss gestreiften Sendemast erkennen; der wurde sicher nicht zu Dekoration hier oben aufgestellt. Und nun kommt mir ein Moped entgegen, sogar ein sauberer weisser Toyota, endlich erste Häuser. Trotzig renne ich ins Dorf, dann durchs Dorf, schliesslich wieder aus dem Dorf. Und immer noch kein Ziel, **so eine Scheisse!** Jetzt leiten die immergleichen emotionslosen Markierungen steil bergab. Wozu das nun wieder gut sein soll?

Aha, zum Fluss Du Jammertüte! Und dort stehen viele Hütten, sogar Verkaufsstände mit Kleidern und Esswaren, das Rauschen des Flusses wirkt fast surreal.

Und schon bin ich über der Brücke im Ziel und mit 3:05.24 h als 5.Finisher registriert.



Es ist nicht gerade ein übersinnlicher Lustschauer, der mich erfasst. Aber doch eine umfassende Freude, angekommen zu sein. Das letzte Teilstück hat mir echt zugesetzt, das mittlere eigentlich auch, vom ersten ganz zu schweigen... Also eine Königsetappe? Keineswegs. Jetzt im Ziel fühlt sich das alles aber ganz easy an, war ja bloss ein Katzensprung von den Tempelruinen hoch zum Fluss! Und genau diesen werde ich nun für mich in Anspruch nehmen - ohne Hemmungen oder Zögern.

Rasch die rote Tasche mit meinen Habseligkeiten vom Transporter zerrn, dann weg mit dem lästigen Laufrucksack, raus aus den Laufschuhen und Socken, hinein in meine Amphibien-Sandalen, subito rein ins kühle (!) Nass. Welch lange vermisste Wohltat! Kopfunter treibe ich in der Strömung und genieße die herrliche Schwerelosigkeit und Kälte als fast schockierenden Gegensatz zur Mattheit in der Hitze vor noch wenigen Augenblicken.

Nun werden alle Kleider und auch der Rucksack emsig saubergewaschen, nochmals ein Taucher und Schmunzeln ob dieser skurrilen Szenerie, dann zurück ans Ufer und rasch in jetzt gefragt eher warme Kleider. Die Thermoskannen mit heissem Wasser stehen schon parat, etwas unterkühlt schüttele ich in meinem Bidon eine Suppe, auch heute äusserst prompter Service. Die Nachtlager sind Liegeflächen auf Stelzen, überdacht mit einer Wellblechkonstruktion, jeweils zu Dritt werden wir uns dieses luftige Logis teilen.



Da die Etappe heute eher kurz war, sind schon bald die meisten der übrig gebliebenen 32 Läufer eingetroffen. Auch Max sitzt mitten im Fluss und inspiziert seine Zehen. Ihm hat der heutige Lauf besonders gefallen, das abwechslungsreiche Terrain kommt seinen Talenten mehr entgegen als die endlosen Geraden durch monotone Ebenen. Nebenan im Restaurant gibt es allerlei Reis- und Nudelgerichte, für 5-7 Dollars bekommt man ein grosszügiges und liebevoll zubereitetes Mittagessen.

Den restlichen Tag verbringen wir mit aktivem Nichtstun und etwas herumspazieren, plaudern, dösen, umsortieren des immer chaotischeren Inhalt der Reisetasche. Abends das übliche Briefing (Mist, morgen wieder fast 45 km, verdammt lang!), dann montieren um 19 Uhr endlich die Helfer die Mosquito-Netze, sodass wir wenig später im Schutz dieser Konstruktionen in den Schlafsack kriechen können.

Es wird kühl und windig hier hoch oben auf alpinen 400 m.ü.M., dafür stimmen die Grillen beim Eindunkeln ein Konzert an, das sich anhört wie der schrille Signalton einer Alarmanlage. Mit der vollständigen Dunkelheit – der Mond ist noch hinter Bäumen versteckt – wird es aber abrupt mäuschenstill. Und an weiteres kann ich mich beim besten Willen nicht mehr erinnern, bin sofort eingeschlafen.

Ich werde jedoch mehrmals halbwach durch abstruse Träume und komisch wirren Halbschlaf, unfähig wie ein Verrückter, die Gedanken zu ordnen. Vielleicht ist es der Kontrast zum Alltag, der mir zu schaffen macht. Irgendwie bin ich weit weg von jeglicher Praxistätigkeit, trotzdem verbunden mit dem Projekt Centramed Zürich City, das momentan im Ausbau begriffen ist und ab Januar in neuen Räumlichkeiten erstrahlen soll. Und WhatsApp-Nachrichten meiner Schwestern über das schlechte Befinden der Mutter helfen auch nicht gerade, diese Auszeit uneingeschränkt geniessen zu können. Trotzdem: schon jetzt könnte ich locker 1000 Gründe nennen, warum sich meine Reise nach Kambodscha mehr als gelohnt hat.



Schlaf jetzt endlich Du Träumer, momentan zählt nur der Moment: Planungen und Problemstellungen für die weiteren «Baustellen» sind nicht angesagt, das hat dann Zuhause (in bloss 4 Tagen!) alles noch genug Zeit.

4.12.19, 5. Etappe: Phnom Kulen Wasserfälle > local school, 44.4 km

Noch ist es stockdunkel, und schon geht es los mit: Aufstehen (geht ganz ordentlich...), Pinkeln (kein Superkonzentrat, also genug getrunken gestern...), Besichtigung der Füsse (nun ja, die sahen auch schon besser aus...), Recken und Strecken (es knarrt im Gebälk...), eine heisse Ovomaltine (vor lauter Ungeduld verbrenne ich mir die Zunge...), dann in die Laufklamotten (Gestank dank gestriger Wäsche gut erträglich...), nun in die Schuhe (passen noch ordentlich...), Bidons füllen (ich hasse das Isostar, brauche aber etwas Salz und Zucker unterwegs...), Gepäck abgeben (Tüte wird merklich leichter...), rauf zum Start (nun ja, die anderen wirken auch nicht viel motivierter...).



Fast alle Läuferinnen und Läufer bewegen sich in den Camps in seltsam steifem Gang, jegliche Motorik erfolgt in Slow-Motion. Und dann heisst es plötzlich «3-2-1-go!» und alle bolzen frisch motiviert davon! Uns erwarten nach dem Abstieg zurück auf Meereshöhe 25 flache Kilometer, dann ein Superpeak 200 m hoch mit 25% Steigung, gleich wieder runter, um nochmals 10 flache Kilometer bis ins Ziel zu meistern. Erwartete Laufzeit 4-5 Stunden, Wetter mit prächtigem Sonnenschein, Wolken keine, Hitze wie üblich 30-32°C, Luftfeuchtigkeit 60-80%.

Stage 5 : 44,4 km (12,1 – 12,4 – 9,5 – 10,4)





Angenehm kühl entlang problemloser Strassen traben wir die ersten Kilometer sacht ansteigend dem Gebirgszug folgend. Bei der ersten steilen Bergabpassage greift Colin an und rennt wildentschlossen voraus. Will er Peter S. nochmals kitzeln oder gar meinen momentan 4. Platz attackieren?

Ich habe gar keine Lust auf solche Tempospiele; warum können wir nicht gemeinsam diesen Marathon abspulen? Es ist eben doch ein Wettkampf, und ehrgeizig sind wir letztlich **alle**, und dies gar nicht so nebenbei, sondern **tief zuinnerst**. Ohne hohe Ansprüche an sich und entsprechend ambitionierte Zielsetzungen kommt hier KEINE/KEINER ans Ziel, so locker und obercool auch die Selbstdarstellung erfolgt.



Checkpoint 5.1., nun kommt der flache Teil. Sandige Wege leiten durch ein breites Tal, welches während der Monsunzeit vermutlich überschwemmt daliegt. Prompt muss ich nun durch einen Wassergraben waten, das Ausziehen der Schuhe würde zu viel Zeit und Energie beanspruchen. Ich laufe ganz alleine in meinem Trott, vorne ist manchmal Colin zu erkennen, dann Peter S., wenig dahinter Samuel und nun auch schon Tommy direkt in meinem Nacken. Egal, wer heute mit wie viel Vorsprung gewinnt, ich werde mich nicht hetzen lassen.

Nach einem mühsamen Abschnitt über eine Strasse in traurigem Zustand folgt die Traverse schnurgerade durch einen jungen Wald. Wie mir scheint effizient und schnell meistere ich diese Kilometer. Dann ist Tommy mit mir gleichauf und damit auch sein «privater» Fotograf. Der Läufer aus Taiwan lebt von solchen sportlichen Anlässen, scheinbar zahlen Sponsoren genug, dass er davon (gut) leben kann. Umgekehrt muss er natürlich Topresultate liefern und in den Medien präsent sein. Dies geschieht momentan mittels einer Drohne, die schwer lokalisierbar und somit etwas bedrohlich irgendwo um uns schwirrt.

Nun folgt eine kleine Häusergruppierung an einem Fluss, kaum Menschen anwesend, irgendwie ausgestorben. Ausgang der Siedlung steht dann wieder einmal Mateo mit seinen Wasserflaschen. Heute darf ich ihm besser gelaunt als auf der langen Etappe begegnen... Somit sind also schon 24 km gemeistert. Nochmals 10 bis zur Nadelspitze, dann weitere 10 ins Ziel, **no problem!?!**





Auf einem Damm geht es weiter Richtung Westen, dem Pfad der Alten Khmer folgend. Was die wohl vor 1000 Jahren dazu bewogen hat, hier ihr Reich zu errichten? Mehrmals gilt es jetzt kurze Passagen im knietiefen Wasser zu durchqueren; willkommene Abwechslungen und jeweils beste Gelegenheiten, sich mit dem mehrheitlich klar fließenden Nass zu erfrischen. Vermutlich sind das Bewässerungskanäle raus auf die weiten Reisfelder dieser endlos daliegenden Ebene.

Schatten gibt es so wenig wie Wind, dennoch komme ich effizient und ohne sonderlich strapaziöse Bemühungen flott voran. Entgegen aller Vernunft fühle ich mich fantastisch sorglos, laufe ruhig und konzentriert weiter. Wasserbüffel und vereinzelt Rinder kümmern sich in keiner Weise um mein Daherkommen, ebenso wird ihnen mein Weiterrennen vermutlich ziemlich egal sein...



Irgendetwas fehlt, aber ich komme erst nach einer Weile darauf, was es ist.

Auffallend ist die umfassende Ruhe dieser ländlichen Gegend; der bei uns permanent und penetrant vorhandene akustische Teppich der Nebengeräusche ist hier inexistent, das ständige graue Rauschen der Zivilisation nicht hörbar. Ganz selten höre ich ein Transport-Fahrzeug, Landwirtschaftsmaschinen gibt es kaum, nie donnert ein Flugzeug oder Helikopter über mich, in den Dörfern nur die inzwischen vertrauten Klänge des Alltags, aber keine unnötige Beschallung mit Musik. Ich spüre eine Dankbarkeit der Gegend gegenüber, genieße die Stille.



Aha! Dort weit vorne am Horizont zeichnet sich ein bewaldeter Berg ab, das dürfte die 200 Meter hohe Nadel sein, die wir erklimmen müssen; dies, um die angeblich atemberaubende Aussicht von dort oben bestaunen zu können und den dort errichteten Tempel nicht zu verpassen. Ich bin froh um diese Zäsur in die konturlose Ebene und die Fragmentierung der letzten 20 km in kleinere besser verdauliche Bissen.

Alle 5-10 Minuten gestatte ich mir wieder einen Blick nach vorne und nehme dankbar zur Kenntnis, dass dieser von weitem kaum erkennbare Hügel nun doch beachtliche Ausmasse angenommen hat. Stefan hat uns gewarnt: wer ihn nicht jetzt schon **hasst**, wird dies spätestens im Aufstieg dort hoch tun, um ihn danach zu **lieben** für eine «Aussicht wie bei Out of Africa mit Robert Redford und Meryl Streep».



Zuerst aber weiter durch nun tropische Hitze entlang Reisfelder, in denen Gruppen von Arbeitern ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Vermutlich ohne Arbeitszeiterfassung, Überstundenkompensation, finanziellen Beitrag an Fortbildung und Weiterbildung, Ferienregelung und Zuschlag bei klimatisch anspruchsvollen Bedingungen... Ich habe mal irgendwo gelesen, dass weltweit 1/3 des produzierten Reis vor der kulinarischen Verarbeitung vernichtet resp. als **food waste** weggeworfen wird. Somit müht sich hier jeder **dritte** Arbeiter eigentlich sinnlos ab?!? Solche Gedanken sind Nebenmelodien in meinem wieder etwas grüblerischen Zustand. Der Himmel über mir hingegen ist zauberhaft leer, von einer unglaublichen Intensität.



Der bald zu erklimmende Hügel kommt näher, die Markierungen führen nun aber parallel dazu südwestlich. Eine breite Strasse wie wir dies schon zu mehr als Genüge geniessen durften leitet mich direkt an den letzten Kontrollposten. Ich habe diesen eigentlich oben auf dem Berg resp. dahinter erwartet, aber mir ist es durchaus Recht so, schon jetzt die leeren Bidons wieder auffüllen zu dürfen. Mit Freude kann ich auf der Tabelle des Helfers erkennen, dass alle 5 Läufer vor mir **gleichzeitig** hier waren, und zwar vor bloss 7 Minuten. Bin ihnen also tapfer auf den Fersen!



Endlich, der Aufstieg beginnt. Nach meinen 13'500 Höhenmeter letztes Jahr in Andorra sind diese angedrohten 200 Meter rein gar nichts. Aber etwas Respekt ist immer angebracht, denn hier geht es weglos den steinigen Hang hoch. Spektakulär und wie eine total andere Sportart fühlt sich das Vernichten von Höhenmetern an. Kurz hangle ich mich an einem Busch hoch, um so den Sprung auf den Felsen dort vorne links in einem Schwung zu erklimmen. Sofort sind mein rechter Arm und die Schulter mit grossen schwarzen Ameisen übersät. Bloss weg mit diesen ekligen Viechern! Das gelingt mir verblüffend schnell, nur diejenigen, die es unter mein Shirt geschafft haben, beißen zu oder malträtieren mich mit ihrer ätzenden Säure. Halb so schlimm, keinen Schaden genommen.



Und vor lauter Ekel und Hektik bin ich schon wieder 50 Meter weiter geklettert, also oben bevor es streng werden könnte.

Nun flacht der Hang etwas ab und eine glühend heiße Wiese auf reflektierendem Sand leitet zum Wäldchen ganz oben. Jetzt gönne ich mir den angepriesenen Ausblick auf die kambodschanischen Ländereien – und werde nicht enttäuscht.

Ganz oben ist kein Mensch, nicht mal ein verdorrtes Bäuerchen oder ein verirrter chinesischer Historiker. Verlassen und schweigsam ruhen die verwitterten Ruinen der Tempel-Burg, die ich nun achtsam betrachte, bevor es – kaum bin ich oben angekommen – schon wieder fast gleich steil runter geht. Nun nur keine übereiligen Tempoeinlagen, die sollte ich mir für die bald folgende letzte Ebene aufsparen.



Daher tippele ich kleinschrittig und äusserst vorsichtig den rutschigen Weg bergab. Das Wissen um die baldige Zielankunft fühlt sich gut an. Zügig und gleichmässig renne ich zuerst der Strasse nach, dann brav den Markierungen folgend durch diverse kleine Dörfer und Siedlungen, dazwischen über offene abgeerntete Reis-Felder und immer wieder kurz auch in schattigen Wäldern. Stephan und Daniel kontrollieren mit ihren lärmigen Enduros die Strecke und Markierungen, ich dürfte also bald im Ziel sein.

Ich hatte noch nie einen Trainingsplan; die ambitionierten Zielsetzungen stets neuer Herausforderungen sind immer genug Motivation zur Vorbereitung. Denn solche strukturierten Programme sind für mich Spassbremsen, machen das Laufen zum Zwang, hemmen die mentale Vorbereitung, die mindestens 50 % beträgt. Denn einmal unterwegs müssen viele Fragen zu Sinn und Unsinn entweder abschliessend beantwortet sein oder konsequent auf das Leben nach Zielankunft verdrängt werden.



Nochmals bedarf es allerdings etwas «Durchbeissen», die weite Ebene ist heiss, ermüdend und irgendwie fad. Dann stehe ich plötzlich auf einer geteerten Strasse und muss mich orientieren, wohin nun meine Reise weitergehen soll. Super, nach rechts und - dort vorne wehen ja die Global-Limits-Flaggen im Wind, geschafft!

Eine letzte symbolische Beschleunigung, dann darf ich das STOP auf meiner äusseren und inneren Uhr drücken. 4 Stunden und 20 Minuten sind seit dem Start vergangen und keine Sekunde davon war langweilig oder überflüssig. Stolz macht mich auch die Tatsache, dass ich meinen Rückstand auf die allerbesten in minimem Ausmass halten konnte, werde morgen also aller Voraussicht nach als Gesamt-4. im Ziel einlaufen dürfen.



Worin liegt eigentlich der Sinn des heutigen Laufes? Wozu stundenlang zwecklose innere und äussere Kämpfe führen?

Ich glaube, es gründet darauf, dass das Bewältigen einer kaum packbar erscheinenden Aufgabe wunderbar guttut, der Genuss es tatsächlich geschafft zu haben närrisch freut, nicht aufgegeben zu haben einen grossartigen Sieg bedeutet! Zur Nachahmung also empfohlen...

Denn Langstreckenlaufen ist eine einfache Sache, das Steigerungspotenzial phänomenal; ist man als Einsteiger schon nach 5 km platt, schafft man mit wenig Aufwand (und der nötigen Konstitution, das schon...) bald Distanzen in Marathonhöhe.

Speditiv organisiert beziehe ich eines der Zweier-Zelte auf dem Pausenplatz der Schule, die heute unsere Gastgeberin ist. Danach bin ich der erste an der Pumpstation, mit der ich zuerst lauwarmes rostbraunes, danach angenehm klares und v.a. kühles Wasser in einen Eimer hebeln kann, der dann herrlich erfrischendem Ganzkörper-Kneippen dient. Auch heute nutze ich die Gelegenheit, die Kleider zu waschen, die mitgebrachte Wäscheleine erfüllt einmal mehr ihren praktischen Zweck.



Vorne beim Ziel herrscht öde Langeweile, sodass ich mich nach einem eisgekühlten Lemon-Grass-Tea (aus einer PET-Flasche versteht sich...) etwas auf Wanderschaft den hoffentlich bald eintreffenden Kameraden entgegen mache. Die Landschaft ist von bezaubernder Schönheit, friedlich unberührt liegt das weite Gebiet mit Reisfeldern und Kuhweiden vor mir, einzelne Dattelpalmen wippen sacht im Wind, ihr Schatten wandert wogend über das sattgrüne Grasland.

Joyce (USA) stürmt daher, dann Amanda (Frankreich), später gemeinsam Regina und Martin aus Wien. Die Hitze und das Profil der heutigen Etappe sorgen für grosse Abstände. Aber alle kommen durch, auch heute muss niemand unterwegs kapitulieren.



Während ich so im Schatten der kleinen Siedlung unmittelbar vor der Strasse zum Ziel herumstehe, ereignet sich eines der Erlebnisse, das mir bestimmt lange in Erinnerung bleiben wird: etwas matt gelaufen und müde getrampelt frage ich den freundlich dreinschauenden Grossätti der Sippe, ob ich mich zu ihm auf die Treppe setzen dürfe. Er versteht meine Worte und auch die Gestik nicht, protestiert aber keineswegs, als ich neben ihm Platz nehme. Er verknotet mit Schnüren aufgespannte Holzleistchen zu einem Lampenschirm, den er vermutlich zu einem Preis von umgerechnet 1-2 Dollars auf einem Markt zu verkaufen versuchen wird. Die Idylle des kleinen Weilers ist berauschend. Vorne an einer ähnlichen Pumpe wie im Camp wäscht die dicke Oma die ausgebleichten Alltagskleider, neben mir stillt die Tochter ihr Baby, immer wieder taucht ein junger kräftiger Mann oder neugieriger Knabe auf; emsiges Familienleben ohne viel Produktivität.

Dann fährt ein behelmter Typ auf seinem knatternden Motorrad in die Lichtung und hält fragend an, ob jemand etwas aus seiner hinten montierten Kühlbox kaufen möchte. Darauf sind verführerisch bunte Eisstängel-Bilder geklebt. Also der Gelati-Mann hier draussen **in the jungle of cambodia!** Zögernd nähern sich die Kinder, hätten sicher gerne etwas aus seiner Wunderkiste.

Da entsliesse ich mich zu einem Wagnis:

Ich gehe zum Verkäufer – ein sympathischer etwa 25jähriger Sonnyboy – und strecke ihm eine 10-Dollar-Note entgegen. Er soll doch so lieb sein und allen hier in diesen heissen Mittagsstunden eine Glace aus der Kühlbox hervorzaubern. Rasch versteht er meine Gestik mit Deutung auf seine Truhe und dem Zeigen auf alle etwas verdutzt dreinschauenden Einheimischen.



Die Älteren nicken den Kindern zu, schon sind erste gelbe, grüne und rote Eis-Stängel ausgehändigt. Dann geht das grosse Palaver los - und das Spektakel weiter. Denn für die Erwachsenen holt er nun längliche Brote aus der Kiste, halbiert diese, füllt etwas ähnliches wie weisser Mozzarella- Käse hinein, zuletzt Senf oder Ketchup oder etwas aus dieser Kategorie, bastelt so mit unendlicher Geduld an seiner preisgekrönten Spezialität, bis alle bedient sind. Einzeln kommen sie auf mich als grandiosen Mäzen zu und bedanken sich mit asiatischer Verneigung und zum segnenden Gebet geschlossenen Händen.

Als auch die zuletzt auf ihrem Fahrrad eingetroffene Schülerin in Uniform bedient worden ist, huscht ein scheuer junger Mann zu mir und drückt mir das übrige Retour-Geld – umgerechnet etwa 4 Dollar in der inflationären Währung des Landes (16'000 Riel) – in die Hand. Alle lachen, staunen, schlecken und mampfen; ein vermutlich noch nie dagewesenes Ereignis im immergleichen Dschungelalltag.

Die Schülerin – etwa 10-12 Jahre alt – spricht etwas Englisch; sie weiss, dass ich zur Laufgruppe mit dem Ziel in ihrer Schule gehöre und möchte wissen, woher ich komme. Die Schweiz kennt sie nicht, bei Europa scheint eine ferne Ahnung anzuklingen. **«Coconut?»** fragt sie. Da kann ich UNMÖGLICH nein sagen, nicke aus purer Höflichkeit ein Lächeln der Zustimmung. Schon schwingt einer der jungen Kerle seine Machete und wenig später überreicht mir die Kleine das frische Getränk in einem (hoffentlich sauberen) Glas. Der Saft schmeckt nicht sonderlich gut – was ich mir natürlich nicht anmerken lasse. Jetzt düst auch der Sonnyboy auf seinem Motorrad wieder von dannen, er hat heute scheinbar das Geschäft seines Lebens gemacht... Und ich bin um eine herrliche Erfahrung bereichert.

Zurück im Ziel sucht mein Blick die in der Hitze flimmernde Strasse nach Max ab, er sollte nun wirklich langsam erscheinen, hoffentlich ist ihm nichts passiert! Da - kaum diesen Gedanken verdrängt - schon winkt er der klatschenden Gemeinde zu, noch gut im Schuss mit genügend Reserve für ein breites Grinsen beim Schulterklopfen im Ziel. Wenig später sitzen wir im Schatten des kleinen Ladens an der Strasse und wühlen in der Kühlbox nach passenden Getränken. Der Besitzer schwebt selig umher im Wissen, heute ganz unverhofft zu einem reichen Mann geworden zu sein. Denn umgerechnet ½ bis 1 Dollar heischt er für die Limonaden-Dosen, ein echter Wucherpreis...!



Tada aus Japan gesellt sich zu uns. Er spricht kaum Englisch, aber die Verständigung klappt auch ohne viel Worte. Seine immer frohe Laune war ansteckend bis zuletzt. Überhaupt: ich habe die ganze Woche NIE jemanden mit offensichtlich mieser Stimmung gesehen.

Um 16 Uhr müssen wir per Bus zwangsläufig Richtung Angkor Wat, um dort einen Foto-Pass anfertigen zu lassen, ohne den morgen niemand in die Tempelanlagen laufen darf. Schliesslich ist ja bald das grosse Finale; und das soll nun wirklich niemand verpassen, der es bis hierhin geschafft hat.

Es wird Abend, die letzte Nacht ohne Prunk und Luxus. Bestimmt werde ich den erfrischend einfachen Lebensstil dieser Tage bald vermissen. Trotzdem ist der Gedanke an eine schöne Dusche, ein weiches Bett und frisches Brot - und das Ende dieser Rennerei durchaus auch verlockend...

Übrigens: Melissa hat heute in Basel an der Uni ihre Masterprüfung (Master of Science in Nanoscience) mit der Bestnote 6 bestanden. Daddy ist sehr stolz!

5.12.19, 6. Etappe: nach Angkor Wat, 16.6 km

Nicht ungern rolle ich ein letztes Mal die Matte zusammen und stopfe meinen Schlafsack in seine enge Hülle. Noch gut zwei Laufstunden trennen mich und 31 weitere Finisher von der Gewissheit, diesen extraordinären Lauf erfolgreich gemeistert zu haben. Nicht mehr benötigtes Essen (v.a. die elenden Energiestängel, die ich eigentlich IMMERMITNEHME und NIE ESSE) lege ich zum Blumentrog; sicher werden die Schulkinder Freude daran haben. Sonst einfach alles irgendwie hinein in die Tasche und diese schwungvoll auf den Laster. Schon sind die Langsameren gestartet, 30 Minuten später der mobilere Rest. Eigentlich sind alle verbliebenen Teilnehmer noch gut unterwegs, und diejenigen, die einzelne Etappen aufgeben mussten resp. ausgelassen haben, lassen sich die einmalige Möglichkeit nicht nehmen, zumindest die letzten Kilometer tapfer durchzubeissen. Sogar die völlig untrainierten beiden Italiener Marco und Loris wagen sich unerschrocken ins Finale.



Allenfalls kann Peter S. Colin noch den 5. Platz entreissen, sonst sind bei den Männern die Plätze vorne bezogen. Bei den Frauen führt Ruth aus Belgien eine halbe Stunde vor der Engländerin Sharon, welche ihrerseits ein sicheres Polster von 20 Minuten auf Joyce aus den USA hält. Sogar heute geht es flott zur Sache, wie erwartet zieht Peter S. das Tempo an und Colin bleibt ihm auf den Fersen. Ich renne mit dem Gesamtdritten Tomas, während vorne vermutlich Samuel und Tommy um den Etappensieg kämpfen werden. Erschwerend: In den Tempelanlagen, die wir heute durchqueren werden, ist RENNEN STRENG VERBOTEN.



Auch heute dienen die ersten 5 km geradeaus zum Aufwärmen, vielleicht auch als Einstimmung auf das mit Spannung erwartete Finale. An der querverlaufenden Hauptstrasse steht der immer fröhliche Belgier Geert mit Wasser, falls jemand dies benötigen sollte. Dieser letzte Checkpoint überhaupt signalisiert nochmals, dass wir bald das Ende des Alten Khmer Weg erreicht haben.





Tomb Raider

Peter Osterwalder aus Switzerland!

Nur unter Vorweisen des Tempelausweis können wir jetzt über das Ostportal den Neak Pean-Tempel betreten. Andächtig und wie befohlen (und von den Tempelwächtern überwacht) - in gefühlt unendlich langsamem Tempo - gehe ich staunend durch die gut erhaltene Anlage, muss mehrmals andächtig stehen bleiben. Filigrane Darstellungen von Tänzerinnen und Göttinnen schmücken die teils stark, dann wieder minim verwitterten Steinbrocken. Im Innern der Anlage macht sich eine mystisch-schwebende Stille breit, unwillkürlich elfenhaft vorsichtig setze ich meine Füße auf heiligen Boden, gleite still durch magische Tore, suche den Weg entlang dunkler Gänge, nehme demütig auf, was sich uns hier an Grösse menschlichen Schaffens und seiner Vergänglichkeit präsentiert.

Leider ist auch diese Etappe in der Zeitwertung, also weiter dem Ziel entgegen! Es tut richtig gut, wieder in den gewohnten Laufschrift wechseln zu dürfen. Etliche Richtungswechsel im 90°-Winkel leiten uns nun entlang Tempelmauern, vorbei an manch eingestürztem, manch gut erhaltenem Bauwerk.





Die Strassen sind sauber, es liegt kaum Müll herum, das touristische Hauptziel der meisten Kambodscha-Reisenden rückt näher. Mehr als 2 Millionen Besucher sind bereits in diesem Jahr registriert worden. Wieder bin ich mit Tomas gleichauf; er ist Physiotherapeut und betreut in Dänemark einige Fussball- und Volleyball-Mannschaften. Viel zu plaudern gibt es nicht mit ihm, in den Camps hat er sich eigentlich ausschliesslich mit seinem Handy beschäftigt. Dass er vor mir liegt und es somit nichts mit einem Podestplatz werden wird ist okay, er ist schlicht besser, allerdings auch 7 Jahre jünger und beruflich ja auch Sportler im Gegensatz zu mir als Feld-Wald-Wiesen-für-alles-zuständiger-und-immer-verständnisvoll-zuhörender medizinischer Grundversorger.

Der Verkehr nimmt zu, die Umgebung lebhafter. Vorne ein enges Tor, durch das sich jeweils nur **ein** Auto zwängen kann. Es ist das «**Victory-Gate**», einer der Zugänge zum zentralen Teil der flächenmässig gigantischen Anlage von Angkor. Nochmals etwa zwei Kilometer geradeaus – ich überhole nun die letzten der Frühstarter – dann ein Knick nach links auf den Highway.





So, jetzt bin ich dann gleich im Ziel, wer hätte das gedacht. Gänsehautstimmung, Gefühlschaos. Ich ziehe das Tempo etwas an und hänge Tomas ab. Schon ist der erste von vielen Bus-Parkplätzen erreicht, nun verdichtet sich alles zu einem mehr oder weniger geordneten Chaos zwecks Durchschleusung von möglichst vielen Touristen in möglichst wenig Zeit. Der Trubel um solche Reiseattraktionen interessiert mich mässig, meine Konzentration gilt den Markierungen, die nun auf die provisorische schwimmende Brücke rüber zum bereits sichtbaren Tempel mit seinen unverwechselbaren fünf Türmen führt.

Ab hier ist wieder Wandermodus angesagt, also **fertig running, just walking!** Trotzdem gehetzt suche ich mir einen schnellen Weg durch die Scharen von mehrheitlich chinesischen Touristen, die mürrisch gelangweilt ihre weltreisenden Pflichtveranstaltungen absolvieren. Durch ein weiteres Tor geht es ins Innere der zentralen Anlage, nun über riesige Felsplatten gerade auf die inneren Tempel zu. Schon beeindruckend, keine Frage, enorm was hier vor 1000 Jahren errichtet worden ist, alles von Menschenhand, bestimmt unter Aufbringen von gewaltigen Opfern.



Angkor ist die grösste Ansammlung sakraler Bauwerke auf der ganzen Welt, ein erhaltenes Vermächtnis der längst vergangenen Khmer-Zivilisation. Die Hauptstadt der Tempel (Angkor WAT) blieb lange verborgen in dichtem Urwald, steinerne Zeugen einer geheimnisvollen Hochkultur. Hier wohnten und regierten – glaubt man der Sage – nicht Menschen, sondern Götter...

Rechts weg, auf einen Holzsteg, dann rüber zur Wiese mit dem Zielbanner CAMBODIA 2019! Hier darf ich wieder rennen, begeistert und mit tiefer Genugtuung darf ich stolz die letzten Meter meistern. Es ist ein stilles Ankommen, keine Jubelschreie oder emotionale Eruptionen.



Nach den üblichen Finisher-Bildern muss ich erst mal die Taktfrequenz etwas herunterfahren um mir gewahr zu werden, wo ich hier eigentlich gelandet bin. Es ist ein unglaubliches Privileg, an so einem historischen Ort - eine der ganz besonderen Stelle auf dem Planeten Erde - ins Ziel einer Laufveranstaltung rennen zu dürfen. Ich konnte ähnliches erleben bei der Ankunft in Machu Picchu in Peru, dem Tiger Nest in Bhutan, dem Bryce Canyon beim G2G in Arizona, in Lindoso am PGTA in Portugal, Pala Katar mit Blick rüber zum Mt. Everest in Nepal - um nur ein paar davon zu nennen.

Dankbar lege ich mich in die Wiese.

Paradiesisch so liegen zu können, nichts zu müssen, nur tief durchatmen, nicht einmal denken ist gefordert, bloss der verschwommene Blick hoch zu einer Dattelpalme im Morgenlicht.



Bald sind alle Läuferinnen und Läufer eingetroffen, nun ist somit der sportliche Teil wunderbar zu einem guten Finale gekommen. Bis zur Fahrt mit dem Car ins 5*-Hotel in Siem Reap bleiben knapp zwei Stunden, um individuell die Tempelanlage zu besichtigen. Einige Teilnehmer werden noch zusätzliche Tage anhängen, um dafür mehr Zeit und Musse aufbringen zu können. Mir genügt der Eindruck beim Durchwandern des Areal, mit einem Guide gäbe es sicher vieles klarer zu erkennen und verstehen, aber meine Sinne sind durch die vielen Eindrücke der letzten intensiven Tage mehr als gesättigt. Auch Max verspürt kein Reissen, jeden entlegenen Winkel zu erkunden und sämtliche gut erhaltene Steinbearbeitungen im Detail zu bestaunen.



Dennoch: schon gewaltig was hier - für unser abendländisches Wahrnehmen schwer ergründbar – an Kultur geherrscht hat.



Noch vor 12 Uhr sind wir im Hotel, können immer zu zweit luxuriöse Räume beziehen. Auch die Koffer aus Phnom Penh sind da, alles klappt pünktlich und präzise. Den Room 135 im **Sokhalay Angkor Villa Resort** beziehen die beiden wackeren Eidgenossen! Max steht schon unter der Dusche während ich bereits mit dem Packen für die Heimreise beginne. Es bleibt noch Platz für Souvenirs, schliesslich sind fast alle mitgebrachten Fressalien nicht für die Rückkehr in die Schweiz bestimmt.

Results - GlobalLimits Cambodia 2019 -

	Name	First Name	Sex	Land	age	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4	Stage 5	Stage 6	Time	
1	Chen	Po (Tommy)	male	Taiwan	33	02:42:48	03:03:42	05:54:45	02:46:03	04:05:15	01:31:52	20:04:25	1.male
2	Castela	Samuel	male	Portugal	33	02:49:40	03:07:22	06:12:13	02:46:03	04:02:57	01:25:58	20:24:13	2.male
3	Sundman	Tomas	male	Denmark	47	02:49:40	03:15:58	06:13:08	02:55:14	04:19:00	01:38:56	21:12:56	3.male
4	Ostcrwalder	Peter	male	Switzerland	55	02:42:27	03:08:45	06:41:47	03:05:24	04:20:02	01:37:31	21:35:56	4.male
5	Harper	Colin	male	Great Britain	55	03:06:37	03:35:45	06:51:00	03:14:07	04:15:25	01:29:21	22:32:15	5.male
6	Schieder	Peter	male	Germany	32	03:00:00	04:17:26	06:46:34	02:56:53	04:07:45	01:28:44	22:37:22	6.male
7	Kapellen	Stefan	male	Germany	45	03:18:48	03:36:07	06:50:29	03:21:15	05:03:33	01:48:47	24:06:59	7.male
8	Wong	Lawrence (Loz)	male	Great Britain	32	03:16:23	03:53:09	07:47:09	03:23:39	05:21:55	01:43:35	25:25:50	8.male
9	Lee	Stan	male	Canada	59	03:30:20	03:54:50	07:36:05	03:45:59	05:21:04	01:46:46	25:55:04	9.male
10	Viane	Ruth	female	Belgium	53	03:48:53	04:21:06	07:56:37	03:50:18	05:24:07	01:47:24	27:06:25	1.female
11	Harper	Sharon	female	Great Britain	51	03:49:37	04:24:12	08:13:13	03:55:04	05:29:18	01:51:23	27:42:47	2.female
12	Foster	Joyce	female	USA	45	04:25:42	04:14:04	08:25:17	03:50:18	05:21:04	01:46:59	28:03:24	3.female
13	Lam	Teresa	female	Hongkong	38	04:19:46	04:34:32	08:13:13	04:07:20	05:15:54	01:59:01	28:29:46	4.female
14	Robinson	Lynn	female	Great Britain	51	03:58:26	04:24:55	08:36:31	05:00:42	06:40:45	01:53:31	30:34:50	5.female
15	Kadi	Regina	female	Austria	55	04:22:04	04:34:32	09:03:15	04:32:03	06:14:55	02:02:57	30:49:46	6.female
16	Wustinger	Martin	male	Austria	56	04:22:04	04:34:32	09:03:15	04:32:03	06:14:55	02:02:57	30:49:46	10.male
17	Noubei	Amanda	female	France	33	04:06:17	04:50:27	09:12:13	04:31:37	06:25:45	02:01:33	31:07:52	7.female
17	Hintermann	Max	male	Switzerland	63	04:22:50	04:52:23	10:13:24	04:15:53	06:35:38	01:57:40	32:17:46	11.male



Abends zelebriert Stephan eine Schlussfeier beim stimmungsvoll bunt beleuchteten Pool im Innern des Resorts. Jede und jeder erhält den verdienten Applaus, ein Finisher-Shirt und Andenken an eine absolut spektakuläre Woche - weit über den sportlichen Rahmen hinaus.

6.-7.12.19, Siem Reap, Heimreise über Bangkok

Der Rest ist schnell erzählt: Wunderbares Ausschlafen bis knapp 8 Uhr, keinerlei Entzug betreffend den mühsamen Vorbereitungen auf eine weitere unberechenbare Etappe, ausgiebiges Frühstück ohne Eile, dann gemütlich mit dem Tucktuck für 4 Dollar zum «**old market**», dort rauschhafter Einkauf diverser spottbilliger Textilien für meine drei Damen zuhause, auch der scheinbar ganz spezielle Kampot-Pfeffer (schwarz, rot, weiss) kommt mit auf die Heimreise.





Abends erfolgt dann der kurze Hüpfer rüber nach Bangkok, von dort geht es in 12-stündigem Nachtflug mit Düsenkraft heim in die winterkalte Schweiz, gerade noch rechtzeitig zum 2. Advent.

Glücklich und bereichert wieder Zuhause.

«distance from destination ? 0 miles», «time to destination ? 0 hours»



Bonstetten
Dezember 2019
Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch