

EXTREM GEWAGT

Die härtesten Wettbewerbe der Welt

Ein Marathon? Pah, das ist keine Herausforderung! Zumindest nicht verglichen mit 250 Kilometern durch die Antarktis, knapp 5000 Kilometern um den Block oder 1800 Kilometern quer durch Alaska. Diese und weitere Strapazen nehmen die Teilnehmer der härtesten Wettbewerbe der Welt auf sich.



250
KILOMETER:
VON MINUS 20
BIS PLUS 50 GRAD



4 DESERTS: DIE MUTTER ALLER ULTRAMARATHONS

Am fünften Tag des Gobi March 2012 musste Anne-Marie Flammersfeld sich übergeben. Sieben Mal. Dabei hatte die deutsche Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin an diesem Tag noch 25 Kilometer vor sich und am folgenden Tag standen noch einmal 15 Kilometer an. Doch 250 Kilometer durch die Wüste Gobi fordern eben ihren Preis. Vor allem, wenn ein Magenvirus und Sandstürme das Laufen nicht gerade einfacher machen.

Für Flammersfeld und die anderen Läufer war die Wüste Gobi die zweite Etappe des 4 Deserts Race, das binnen eines Jahres jeweils 250 Kilometer durch die vier größten Wüsten der Erde führt. Den Anfang macht die Atacama-Wüste in Chile und Peru, gefolgt von der Gobi in China und der ägyptischen Sahara, bis ein Rennen durch die Antarktis, genauer gesagt auf King George Island, den Abschluss bildet. Seit 2006 wird das 4 Deserts jährlich veranstaltet; zwischen 50 und 150 Läufer nehmen an den einzelnen Etappen teil, allesamt gut trainierte Ausdauerexperten. Dennoch gibt es bisher erst 28 Läufer, die alle vier Rennen in einem Jahr absolviert haben, darunter Anne-Marie Flammersfeld.

Mit einem gewöhnlichen Ultramarathon haben die Rennen nicht viel gemeinsam: Jede Etappe dauert sieben Tage, die Läufer müssen die 250 Kilometer also nicht an einem Stück hinter sich bringen. Dies wäre allerdings auch gar nicht möglich, denn der Lauf führt über Dünen und Klippen, losen Sand, rutschiges Eis oder holprige Salzkusten. In der Atacama-Wüste bewältigen die



Läufer einen Höhenunterschied von 2500 Metern. In der Sahara erreichen die Temperaturen mühelos 50 Grad. Mit plötzlich auftretenden Schneestürmen und Temperaturen um minus 20 Grad müssen die Läufer in der Antarktis rechnen. Das Rennen in der Antarktis ist entsprechend die härteste der vier Herausforderungen, teilnehmen darf nur, wer in demselben Jahr mindestens zwei der anderen Rennen vollständig absolviert hat. Durch die kaum kalkulierbaren Wetterbedingungen in der Eiswüste kommt es immer wieder vor, dass einzelne Etappen ausfallen oder das Rennen vorzeitig abgebrochen werden muss. Gewonnen hat dann, wer in der verfügbaren Zeit die längste Distanz zurücklegen konnte.

Anne-Marie Flammersfeld übriges trotzte allen Höhenmetern, Sandstürmen und Viren und absolvierte alle vier Rennen des Jahres 2012 als schnellste Frau. In der Gesamtwertung belegte sie Platz vier.

EXTREM GEWAGT

SELF-TRANSCENDENCE 3100 MILE RACE: KINGS OF QUEENS

3100 Meilen entsprechen 4989 Kilometern. Diese Distanz, etwas mehr als die Strecke von Lissabon nach Moskau, bewältigen die Teilnehmer des jährlichen Self-Transcendence 3100 Mile Race in höchstens 52 Tagen. Besonders schwierig ist das Gelände immerhin nicht. Keine Berge stören die Läufer, über die volle Distanz bleiben sie auf einer Ebene. Denn der Lauf führt immer nur um einen Häuserblock im New Yorker Stadtteil Queens, 883 Meter ist eine Runde lang, 5649-mal wird sie durchlaufen.



**5000
KILOMETER:
IN 52 TAGEN,
100 KILOMETER
PRO TAG**

»Self-Transcendence« bedeutet »über sich hinauswachsen« und genau das ist auch nötig, wenn man dieses Rennen bestehen will: Zwischen Juni und August, wenn das Rennen stattfindet, sind Temperaturen von 30 Grad in New York eher die Regel als die Ausnahme. Fast 5000 Kilometer in 52 Tagen bedeuten knapp 100 Kilometer pro Tag, an jedem Tag. Und die Tatsache, dass die Strecke nur um einen Häuserblock führt, macht sie sicher nicht interessanter.

Ins Ziel schaffen es jährlich meist nur 7 bis 15 Teilnehmer. Allerdings starten auch nur unwesentlich mehr. Ins Leben gerufen wurde das Rennen im Jahr 1988 durch den in den USA lebenden spirituellen Lehrer Sri Chinmoy aus Indien. Anfangs ging das Rennen über 1000 Meilen, bevor die Distanz nach und nach auf 3100 Meilen erhöht wurde.





RACE ACROSS AMERICA: 4800 KILOMETER MIT DEM RAD

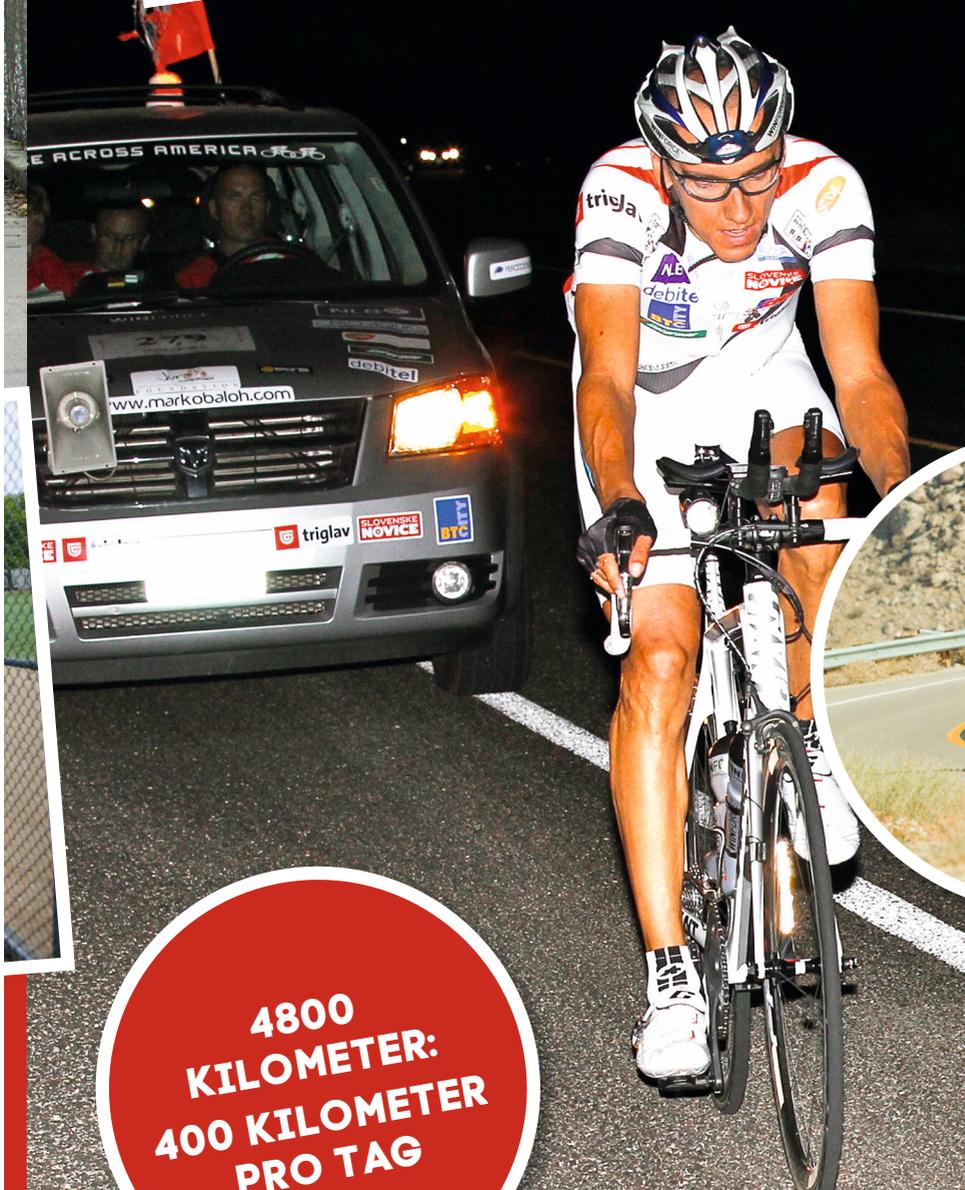
So schön die USA landschaftlich vielerorts auch sind: Es gibt auch weite Strecken,

auf denen es außer Maisfeldern oder Steppengras kaum etwas zu sehen gibt. Kilometer für Kilometer Einöde – durch die jedes Jahr die Teilnehmer des Race Across America fahren.

Doch wahrscheinlich haben die Rennradfahrer andere Sorgen als die Schönheit der Umgebung. Nämlich, innerhalb von zwölf Tagen von der Westküste der Vereinigten Staaten an deren Ostküste zu radeln – 4800 Kilometer. 400 Kilometer müssen sie pro Tag im Durchschnitt schaffen. Wie sie das bewerkstelligen, ist ihnen selbst überlassen. Die Zeit läuft, ob sie auf dem Fahrrad sitzen, eine Pause machen oder schlafen.

Im Jahr 2013 startete das Rennen im südkalifornischen Oceanside, nördlich von San Diego. Die härtesten Etappen warteten gleich in der ersten Hälfte des Rennens auf die Fahrer: Die Strecke führte zunächst quer durch die heiße Mojave-Wüste nach Arizona, dort ins mehr als zwei Kilometer über dem Meeresspiegel gelegene Flagstaff und schließlich mitten in die Rocky Mountains, bis auf 3000 Meter Höhe, stets steil bergauf und bergab. Von dort aus geht es über wesentlich weniger unebenes Gebiet bis nach Annapolis, Maryland, unweit der Hauptstadt Washington.

Um die 4800 Kilometer innerhalb der Höchstzeit zu schaffen und möglichst auch im vorderen Feld mitzufahren – die Ersten sind nach etwa acht Tagen im Ziel –, legt sich jeder Fahrer eine Taktik zurecht. Einige kommen mit eineinhalb Stunden Schlaf pro Tag aus, andere schlafen lieber länger und sind dafür schneller auf dem Rad unterwegs. Jure Robič, fünfmaliger Gewinner des Race Across America, absolvierte das Rennen im Jahr 2004 mit insgesamt acht Stunden Schlaf.



**4800
KILOMETER:
400 KILOMETER
PRO TAG**

EXTREM GEWAGT

STRONGMANRUN: SCHLAMMBÄDER UND ELEKTROSCHOCKS

Er fand im Jahr 2007 erstmals statt und ist schon so etwas wie eine Legende, selbst Nachahmer gibt es schon: Der StrongmanRun hat mit einem herkömmlichen Wettlauf nicht mehr viel zu tun. Vielmehr gleicht er einem Bootcamp bei der Armee: Die Teilnehmer absolvieren einen mehr als 20 Kilometer langen Kurs, auf dem jede Menge Hindernisse warten. Mauern aus Strohballen sind noch die harmloseren. Becken voller Schlamm oder aufgeweichte Sägespäne oder steile Rutschen erhöhen den Schwierigkeitsgrad schon, die größten Herausforderungen warten aber erst auf der zweiten Hälfte der Strecke.

20
KILOMETER:
18 HINDERNISSE,
11 000
STARTPLÄTZE

Zunächst muss ein Schlammgraben durchkrochen werden, Berge aus Autoreifen und ein eiskalter, 40 Meter langer Pool setzen noch einen drauf. Anschließend müssen die klitschnassen Läufer durch einen Wald aus Kabeln, auf denen eine Spannung von zwölf Volt anliegt. Insgesamt 18 Hindernisse warten auf dem Rundkurs, der zweimal durchlaufen wird. Klingt nach Schinderei? Ist es auch. Dennoch waren alle 11 000 Startplätze für den StrongmanRun 2013 innerhalb von 99 Stunden ausverkauft.

Denn der Lauf ist nicht nur ein Wettbewerb, sondern auch eine Party: Läufer treten in den wildesten Verkleidungen von Superheld bis Teddybär an und bewaffnen sich mit Holz- oder Laserschwertern. Man sieht Ritterrüstungen, Ganzkörperanzüge mit Zebrastrich und Männer in Frauenkleidern. Der StrongmanRun ist eine gewaltige Gaudi – allerdings eine, die den Teilnehmern das Letzte abverlangt.

22 Wettbewerbe





IDITAROD: HUNDE UND HELDEN

Zur Zeit des Goldrausches in Alaska Ende des 19. Jahrhunderts entstand an der Westküste des Staates die kleine Stadt Nome. Mit Lebensmitteln und anderen Gütern versorgt wurde sie durch Hundeschlittenzüge aus dem 1800 Kilometer entfernt gelegenen Anchorage. Der Name der Route quer durch die Wildnis: Iditarod Trail, nach dem Ort Iditarod, heute eine Geisterstadt, etwa auf halber Strecke. Noch heute existiert keine Straße, die Nome mit dem Rest von Alaska verbindet, die Versorgung findet aber mittlerweile durch Schiffe und Flugzeuge statt.

Der Iditarod Trail wird aber immer noch mit Hundeschlitten befahren: Seit 1973 findet in jedem März das Iditarod-Hundeschlittenrennen statt, über 50 Schlittenführer mit Gespannen von zwölf Hunden machen sich auf den Weg auf die 1850 Kilometer lange Strecke. Schon früh nach dem Start passieren sie die Baumgrenze und müssen ständig mit einsetzenden Schneestürmen rechnen. Bei Temperaturen von minus 30 Grad oder darunter tragen selbst die zähen Huskys, die die Schlitten ziehen, Stiefel an den Füßen. Dennoch kommt es immer wieder zu Zwischenfällen. Besonders hart war das Jahr 1974, als sich mehrere Zugführer bei Temperaturen von minus 40 Grad



**1850
KILOMETER:
50 SCHLITTEN,
JE 12 HUNDE
PRO SCHLITTEN**

und Windgeschwindigkeiten von 80 Kilometern pro Stunde Erfrierungen zuzogen. 26 Kontrollpunkte sind auf dem Weg nach Nome zu passieren. Auf welchem Weg die Schlittenführer von einem Checkpoint zum anderen gelangen, ist ihnen selbst überlassen, GPS-Navigation ist jedoch untersagt.

Unter diesen extrem schweren Bedingungen sind die Zeiten, in denen die Schnellsten die Strecke bewältigen, umso erstaunlicher: Rekordhalter ist zurzeit der Inuit John Baker mit einer Zeit von 8 Tagen, 18 Stunden und 47 Minuten, was einer Tagesleistung von 210 Kilometern entspricht.

EXTREM GEWAGT

CROCODILE TROPHY: AM LIMIT IM OUTBACK

1200 Meilen durch das australische Outback sind schon eine Herausforderung, wenn man mit dem Auto unterwegs ist. Die Straßenverhältnisse sind oft schlecht, die Hitze ist unerbittlich, der nächste Außenposten der Zivilisation weit entfernt. Dieser Herausforderung stellen sich in jedem Jahr die härtesten Mountainbiker der Welt, in acht Etappen mit einer Länge zwischen 80 und 140 Kilometern. Mal sind an einem Tag 800, mal 2500 Meter Höhenunterschied zu überwinden – staubige Pisten entlang oder steile Hänge hinauf, über Wege, die diese Bezeichnung eigentlich nicht verdient haben.

Jährlich ändert sich die Route der Crocodile Trophy. Das erste Rennen im Jahr 1995 führte von der nordaustralischen Hafenstadt Darwin ins ostaustralische Cairns, im Jahr 2013 von Cairns in einem großen Bogen durch das Hinterland in die weiter nördlich gelegene Kleinstadt Cooktown. Der Rest aber bleibt immer gleich: Die anspruchsvolle Strecke fordert den Fahrern ihr ganzes technisches Können ab; das Risiko, zu stürzen, ist allgegenwärtig. Und auch die Übernachtungen sind alles andere als bequem: Geschlafen wird in einem selbst aufgebauten Zelt, Kopf an Kopf mit giftigen Schlangen und Spinnen. Dennoch: Bis zu 200 Mountainbike-Fahrer nehmen Jahr für Jahr an der Crocodile Trophy teil.

1200 MEILEN:
200 FAHRER,
8 ETAPPEN



24 Wettbewerbe

3,9 KM
SCHWIMMEN,
180 KM
RADFAHREN,
42 KM LAUFEN

IRONMAN HAWAII: DIE KÖNIGSDISZIPLIN

Der älteste aller Ironman-Wettbewerbe ist immer noch der härteste: Seit 1978 setzen sich Athleten den Strapazen aus, die 3,9 Kilometer Schwimmen im offenen Meer, 180 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen mit sich bringen. Waren es im ersten Jahr nur 15 zähe Burschen, die an den Start gingen, hat der Ironman Hawaii heute um die 1800 Teilnehmer.

Schon die reinen Distanzen lassen normalsportliche Menschen erschauern, doch es kommt noch viel dicker: Die Temperaturen steigen auf Hawaii im Oktober, wenn das Rennen stattfindet, gerne einmal über 40 Grad. Plötzlich auftretende Winde machen das Radfahren zur Strapaze; das Fahren im Windschatten anderer Athleten ist streng untersagt. Wer am Rennen teilnehmen möchte, muss sich zunächst über einen der 24 weiteren weltweit veranstalteten Ironman-Wettbewerbe qualifizieren.

Seinen dramatischen Höhepunkt erlebte der Ironman Hawaii im Jahr 1982: Julie Moss, damals 23 Jahre alt und vollkommen neu beim Triathlon, lag unter den Frauen sensationell in Führung, bis sie wenige Hundert Meter vor der Ziellinie erschöpft zusammenbrach. Sie kämpfte sich wieder auf die Beine, ging oder lief einige Meter, angefeuert von den umstehenden Zuschauern, und fiel wieder zu Boden. Mehrere Male wiederholte sich das, Zuschauer halfen ihr hoch, sie lief, sie kollabierte. Nur wenige Meter vor dem Ziel wurde sie schließlich von ihrer größten Konkurrentin Kathleen McCartney überholt.

Moss' eiserner Wille aber inspirierte viele andere Sportler, am Ironman teilzunehmen. Unter ihnen befand sich auch der damals noch vollkommen unbekannte Sportler Mark Allen, der den Ironman Hawaii zwischen 1989 und 1995 sechs Mal gewinnen und zur Legende werden sollte. Und im Jahr 1991 heiratete er Julie Moss.