Warum geht Hajo durch die Hölle?

Der Berliner Hajo Palm (69) läuft Ultramarathons in der Wüste und joggt mal eben 160 Kilometer durch New York – weil er als Verkäufer auf Weihnachtsmärkten im Sommer nicht allzu viel zu tun hat

TEXT DÖRTE NOHRDEN **FOTOS** DAVID NEWBY

How do you survive a run in Death Valley?

Berlin's Hajo Palm (69) runs ultramarathons in California and New York. We ask him what he's learnt from pushing himself to such extremes

Herr Palm, im Winter verkaufen Sie Feuerzangenbowle auf Weihnachtsmärkten und im Sommer laufen sie Ultramarathons durch Wüsten. Wie passt das zusammen?
Hajo Palm: Das passt gut zusammen, weil ich durch den Job im Winter im Sommer viel Zeit habe – etwa zum Laufen. Auf Reisen durch die USA habe ich meine Liebe zum Death Valley entdeckt. Je heißer es wurde, desto wohler fühlte ich mich. Als ich mitbekam, dass dort ein Ultramarathon veranstaltet wird, wollte ich unbedingt dabei sein. Vor sechs Jahren war es dann soweit.

Dabei geht es 217 Kilometer bei 50 Grad durch die Wüste – Ihr Überlebenstipp?
Der Kopf entscheidet, ob man durchhält. Ich hatte eine mentale Krise während des Laufs, zum Glück hat meine Frau mich unterstützt – und so konnte ich weitermachen. Aber auch körperlich ist es hart: Ich musste üben, drei Liter Wasser pro Stunde zu trinken. Wer das nicht macht, dehydriert trotz Wasserbauch. Der Körper kann eigentlich nur einen Liter verdauen. Die Wasseraufnahme zu erhöhen, habe ich in der Sauna trainiert. Ich wollte das Death Valley mit seiner gigantischen Natur läuferisch bewältigen und, ja, ich habe den Lauf genossen.

Wie fühlte es sich an, nach 40 Stunden anzukommen?
Mit jedem Schritt wuchs die Euphorie und die letzten zwei Kilometer waren einfach nur noch genial.

Mr Palm, in winter you sell hot punch at Christmas markets for a living and in summer you run ultramarathons. Quite a contrast.
Hajo Palm: It's a very good fit because my job in the winter months leaves me lots of time for running in the summer. I discovered my love of Death Valley while travelling the US. The hotter it got, the better I felt. When I found out there's a desert ultramarathon there, my goal was clear. I got to run it six years ago.

The legendary Badwater Ultramarathon is 217km in 50°C heat. That's quite something.
I had a physical crisis during the run but my wife encouraged me to carry on. Your mental state is key: you have to focus clearly on your goal. But it is physically hard, too. I had to practise drinking three litres of water per hour – otherwise you dehydrate. The body can only process one litre so I practised in the sauna to increase water absorption.

How did you feel crossing the finish line?
My euphoria increased with every step and the last two kilometres were just amazing.

Are you still in control of your senses during such an extreme challenge?
Well, by the end I saw beautiful mosaics on the street in the beam of my headlamp, and shortly after the run, chasms

„Kurz nach dem Lauf durch das Death Valley hatte ich Halluzinationen“

Ist man bei so einer extremen Herausforderung eigentlich noch Herr seiner Sinne?
Nun ja, gegen Ende sah ich im Lichtstrahl meiner Stirnlampe wunderschöne Mosaike auf der Straße. Und später, kurz nach dem Lauf, hatte ich das Gefühl, dass ich an einer Schlucht entlanggehen würde. Ich warnte meine Frau ständig: Vorsicht, da geht´s runter. Ich hatte Halluzinationen.

Klingt gruselig.
Ja, man muss verrückt sein, um sich das anzutun (lacht).

Im Juni wollen sie 160 Kilometer durch New York rennen – das ist viermal die Strecke eines Marathons.
Ich war schon 2015 für den Lauf registriert, hatte mir aber vorher einen Riss am Sehnenansatz zugezogen und viele Monate Laufverbot, das war schrecklich. Im vergangenen Jahr begann ich wieder locker mit dem Training. Jetzt tut nichts mehr weh. In den vergangenen zwei Jahren konnte ich als Helfer beim 100-Meilen-Lauf die Strecke abwandern. Vom Times Square geht es in die Bronx, die mich mit ihren Parks und Gärten am meisten überrascht hat. So viel Grün! Dann laufen wir durch Queens, zum Rockaway Beach und rund um Brooklyn entlang des Wassers. Man bekommt wahnsinnig vielfältige Eindrücke.

Wird Sie Ihre Frau wieder anfeuern?
Meine Frau wird an ein paar Versorgungsstationen dabei sein. Es ist ja kein offizieller Lauf und Straßen werden nicht gesperrt; wir tragen auch keine Startnummern, sind daher als 100-Meilen-Läufer nicht zu identifizieren. Ein paar vereinzelte Fans gibt´s aber schon.

Ist die Strecke denn markiert?
Ja, durch gelbe Pfeile mit Sprühkreide. Die übersieht man aber leicht und sie können verwischen. Den Weg zu finden ist die Herausforderung. Ein urbanes Abenteuer.

Mit welchem Gefühl gehen Sie an den Lauf?
Mit Ehrfurcht. Selbst, wenn du in Topform bist, kann auf 160 Kilometern viel passieren. Ich bin mit 69 Jahren übrigens der älteste Läufer aber top motiviert. Ich hoffe ich bleibe unter 25 Stunden. Ab Kilometer 130 muss man die Zähne zusammenbeißen. Aber das gehört dazu.

opened up next to me. I kept saying to my wife, “Careful, there’s a drop there.” I was hallucinating.

So why do people do it?
Because they’re crazy [laughs].

You’ll do quadruple the usual marathon distance on 22 June when you embark on the Great New York 100-mile Run. Are you looking forward to it?
Absolutely! I’d registered for the run in 2015 but tore a tendon shortly beforehand. I was strictly forbidden to run for many months; it was awful for me. But since easing into training again in 2018 the pain has stopped. I’ve been there the past two years as a volunteer helper and went along the entire route from Times Square up to the Bronx, which surprised me the most with its jungle-like parks and gardens. So much green! Then we run right through Queens, down to Rockaway Beach. From there we go around Brooklyn, one of my favourite routes along the water.

Who will cheer you on?
It’s not an official race and the roads aren’t closed for it. We don’t wear starting numbers either, but there are a few fans and my wife will be at some of the aid stations.

„Jeder Mensch kann einen Ultramarathon laufen, Körper und Geist sind zu Unglaublichem fähig"

Hören Sie beim Laufen Musik?
Nein, ich muss meine Umgebung mitbekommen.

Was bringt Ihnen das Laufen persönlich? Seelenheil? Oder möchtem Sie sich und der Welt etwas beweisen?
Von allem ein bisschen. Als Ultraläufer hat man natürlich einen gewissen Status. Ich fühle mich beim Laufen körperlich und geistig wahnsinnig wohl. Wenn ich nicht laufe, fehlt was. Und das *Runner's High* – ein Hochgefühl, das jeder Läufer kennt– gibt einen Extra-Kick.

Wie hat Sie das Laufen verändert?
Als Kind der 1968er-Studentenbewegung hat mir lange der Fokus gefehlt – ich habe dies und jenes studiert, habe jahrelang als Lastwagen- und später als Taxifahrer in Berlin gearbeitet. Auch der Weihnachtsmarktjob entstand durch eine Schnapsidee. Dann lief 1991 ein Freund den Berlin-Marathon, der durchs Brandenburger Tor führte. Er war so begeistert, dass ich dachte, das musst du auch probieren. Und so begann ich zu trainieren.

Kann jeder Mensch einen Ultramarathon schaffen?
Theoretisch ja. Die Voraussetzung ist, Spaß daran zu haben, sonst ist es einfach nur eine Qual. Ich habe gelernt, dass Körper und Geist Unglaubliches leisten können.

Eurowings fliegt von *Düsseldorf und Frankfurt nach* **Las Vegas**

What's your main feeling going into a run like that?
Awe. Even if you're on top form, a lot can happen in 161km, and at 69 years old I'm the oldest – but I'm highly motivated and aiming for 25 hours. From kilometre 130 you have to grit your teeth through the pain. That's part of it.

Do you listen to music when you run?
No, I have to take in my surroundings.

What does running give to you personally? Spiritual salvation? Or do you have something to prove?
A bit of everything. Being an ultra-runner obviously gives you a certain status that you can impress with. But the main thing is I just feel so incredibly good when I run, physically and mentally. There's something missing when I don't run. The runner's high clearly gives you an extra kick.

Has running changed you?
Yes, I've become more focused. As a child of the 1968 student movement I often let things slide. I studied this and that, worked as a truck driver, drove a taxi in Berlin. Then in 1991 a friend ran the Berlin marathon. He was enthusiastic, and I thought, you have to try it too. I'd had little interest in running before that. Then I started to train.

Is everybody capable of doing an ultramarathon?
Yes, in theory. The main thing is to have fun doing it otherwise you're just torturing yourself.