

ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e. V.



© Consorzio Turistico Valle Maira - Ph. Daniele Molineris

**RENNSTEIGLAUF WIRD 50!
FASZINATION COMRADES
MIT MUSIK BEIM RODGAU 50**



DIEBISCHE AFFEN, GÄNSEHAUTMOMENTE und FALLENDE MASKEN

Ein Erlebnisbericht vom Kalahari Augrabies Extreme Marathon (KAEM) 2022

von **TORSTEN KALINA**
Bilder: © KAEM, TORSTEN KALINA

Ich bin ein „Hamburger Jung“, laufe seit 36 Jahren Langstrecke und mein erster Marathon war natürlich Hamburg. Marathon klappte irgendwann ganz gut und so kam ich auf der Suche nach mehr 2007 zum Ultramarathon. Ich wollte auch weg vom gehetzten und überlaufenen Großstadtmara-thon mit integrierten Kurzdistanzläufen

und Staffeln, hin zu meinem Ideal des Laufens, dem reinen Genießen, hin zu langen Läufen, geführten Gruppen-, Mehrtages- und Wüstenläufen. Später kam zum Ausgleich noch Langdistanz-Triathlon hinzu. Und nach einer schweren Erkrankung tut mir dieses entspannte Laufen auch mental sehr gut. Ich berichte daher hier auch weniger über Zahlen, Daten und Fakten, sondern teile eher meine persönlichen Eindrücke, wobei diese Wahrnehmung sicher sehr individuell ist.

Vom 6. bis 16. Oktober 2022 nahm ich zum fünften Mal am Kalahari Augrabies Extreme Marathon (KAEM), auch bekannt als „Big Daddy“, teil. Durch den Two-Oceans kam ich zum KAEM und Comrades war dann auch obligatorisch. Die Begeisterung für Südafrika war bei meiner Frau und mir ohnehin groß. Doch was ist dieses Augrabies? Es ist der Name für einen riesigen Wasserfall, der sich gerade bei Hochwasser mit großem Getöse in die Schlucht stürzt und daher von den Ureinwohnern, den Khoisan, als Augrabies „Der große Lärm“ bezeichnet wird.

Und gleich vorweg, der Lauf ist preislich natürlich nicht vergleichbar mit lokalen Tagesläufen, aber im Vergleich mit anderen Wüstenläufen dennoch halbwegs bezahlbar. Ich habe zudem das große Glück, dass meine Kosten in Teilen durch eine mir partnerschaftlich verbundene Personalberatung, der renommierten Executive-Outplacementberatung Kalina & Partner aus Hamburg, gesponsert werden. Dies sei auch als Tipp gemeint, denn für so ein Event lassen sich durchaus Unternehmen begeistern, die einem im Gegenzug für diesen Werbeeffect eine finanzielle Unterstützung zukommen lassen.

Der KAEM ist ein 250 km-Mehrtageslauf für Selbstversorger und findet seit dem Jahr 2000 jährlich statt. Nach einer covidbedingten Pause 2020 und 2021 startete der Lauf in 2022 zum 21. Mal und findet traditionell im Oktober in der wunderschönen und abwechslungsreichen Landschaft der „grünen Kalahari“ im Nordwesten Südafrikas statt. Der Termin ist abhängig vom Vollmond, der insbesondere bei der Nachtetappe etwas Licht spendet und an den Abenden am Lagerfeuer oft für Gänsehautmomente sorgt. Und durch verstärkte Regenfälle in

den letzten zwei Jahren gibt es eine für Wüstenverhältnisse nahezu üppige Tierwelt und Vegetation.

Der Lauf besteht aus 6 Etappen von etwa 26 bis 80 km. Die kürzeren Etappen sind meist technisch anspruchsvoller, die lange Etappe geht auch durch die Nacht. Auf der Strecke gibt es neben einer sehr beeindruckenden Landschaft mit etwas Glück auch viele Tiere zu sehen, z.B. Affen, Giraffen, diverse Schlangen, wie Kobras und Puffottern, Strauße, Skorpione und Leoparden, wobei letztere eher uns Läufer sehen, wir sie aber ausgesprochen selten. Zu Beginn des Rennens wird in einem ausführlichen Briefing das Verhalten bei Gefahr erklärt. Schuhe vor dem Anziehen ausschütteln wegen möglicher Skorpione, bei Straußennattacken auf dem Boden zusammenrollen, Rücken nach oben, dann würde der Strauß nur auf einem rumtrampeln und dann ablassen, spezielles Verhalten bei unterschiedlichen Schlangen, immer die Brillen auf wegen der Speikobras etc. Und vor diebischen Affen muss man ohnehin permanent auf der Hut sein.

Die Teilnehmer müssen ihre kom-

plette Ausrüstung während des Rennens selbst tragen. Nur Wasser wird nach vorgegebenen Regeln gestellt, ebenso ein Wetterschutz für die Übernachtung. Zur Ausrüstung gehören u.a. Trinkflaschen, Schlafsack, Stirnlampe, stark reduzierte Hygieneartikel, medizinische Versorgung, speziell für die ganzen Blasen und Scheuerstellen und einiges mehr. Die Verpflegung machte dabei in der Regel das meiste Gewicht aus. Ich hatte Expeditionsnahrung im Gepäck, die mir mit Wasser vermischt meist ganz gut schmeckte, allerdings musste ich wegen des enormen Schwitzens viel mehr Salz hinzugeben, als ich es beim Testen zu Hause brauchte. Heißes Wasser wurde wegen der Brandgefahr, anders als beim Marathon des Sables, gestellt, da von den eigenen Feuern eine zu hohe Buschbrandgefahr ausgehen würde. Dazu hatte ich noch Salami, getrockneten Käse, Müsli mit sehr energiegelatigem Kakaopulver, Salztabletten, Brühe und Kartoffelpüree etc. dabei. Die Rucksäcke wogen zum Start in der Regel zwischen 7 und 13 kg. Ich hatte durch meine bisherigen Wüstenläufe einige Erfahrung und konnte meinen Rucksack auf 7kg be-





grenzen, obwohl ich mir sogar noch den Luxus einer kleinen aufblasbaren Schlafunterlage gegönnt hatte, auf die ich sonst eigentlich verzichte. Zusammen mit den 1,5 Litern an Getränken ist man also mit etwa 8,5 bis 14,5 kg dabei. Im Ziel wog mein Rucksack ohne die Verpflegung nur noch etwa zwei Kilogramm.

Die Veranstaltung beginnt mit einem umfangreichen Briefing, Materialcheck und einem kleinen Fest mit vorzüglichem Essen. Schnell spürt man, dass dieses Event auch so etwas wie ein Familientreffen ist. Viele der Teilnehmer sind Wiederholungstäter und so herrscht immer große Freude beim Wiedersehen, Umarmungen, es geht einfach sehr freundschaftlich und kameradschaftlich zu. Auch viele der Helfer und Teilnehmer kennen sich bereits, es gibt viel zu besprechen, es werden Tipps ausgetauscht, man hilft sich untereinander bei der Vorbereitung und beim Packen. Und trotz der eigentlichen Wettkampfsituation achtet jeder sehr auf den anderen, damit alle gesund zurückkommen. Es sind zudem ausgebildete Mediziner in der Crew, sodass wir uns gesundheitlich wenig Sor-

gen machten und uns sicher und in besten Händen fühlten. Die Docs achteten sehr genau auf uns, versuchten uns aber bestmöglich über die Strecke zu bringen, statt uns unnötig vorsichtig aus dem Rennen zu nehmen.

Doch auch die gesamte Crew war wieder perfekt, immer da, wenn man sie brauchte, hilfsbereit, freundlich und immer mit einem offenen Ohr. Meine Frau Claudia ist auch schon seit Jahren Teil des Teams und so weiß ich, dass auch die Crew harte Tage hat, teils um 4 Uhr morgens aus dem Bett steigt und manchmal erst morgens um 6 Uhr wieder schlafen gehen kann. Dafür auch nochmal allen Crewmitgliedern ein dickes Dankeschön!

Die Laufstrecke ist gut sichtbar mit Markern versehen, die bei der Nachtetappe im Schein der Stirnlampe reflektieren. Wobei mich in der Nacht, allein in der Wildnis und dem Revier der Leoparden manches Mal ein merkwürdiges Schaudern überkam. Fremde Geräusche, das Knacken eines Zweiges, mir unbekannte Tierstimmen erzeugten bei mir eine wohlige Gänsehaut und ein breites Grinsen. Aber die Tiere taten mir

nichts, ich war auch immer vorsichtig. Am Ende der jeweiligen Etappe waren die Camps schon mit Zeltüberdächern vorbereitet, es stand Wasser bereit und die Highlights des Tages wurden beim Lagerfeuerschein besprochen. Es wurde schnell dunkel, man verkroch sich schon früh und sehr müde in die Schlafsäcke. Nach der langen 80 km-Etappe gab es einen freien Tag. Das Camp lag zu diesem Zeitpunkt am Oranje River und man konnte durch den Grenzfluss nach Namibia schwimmen. Es gibt hier keine Hippos oder Krokodile, aber man muss dennoch vorsichtig sein wegen der Strömung und nicht zu lange im Wasser bleiben, da die ramponierten Füße sonst weiter aufweichen würden.

Während dieser Woche lebte man sehr eng zusammen, wir lernten uns schnell sehr persönlich kennen. „Masken“ halten unter solchen Extrembedingungen nur sehr kurze Zeit. Es ergaben sich dabei Freundschaften, die sicher sehr lange oder gar ewig halten werden. Ich hatte mich speziell mit Gavin, einem Radiomoderator aus Südafrika, angefreundet und wir haben lange Strecken gemeinsam gemacht.

Die Teilnehmer kommen aus aller Welt und der Lauf ist multikulturell im allerschönsten Sinne. Man erfährt viel aus anderen Ländern, über Läufe aus aller Welt, spezielle Ernährung dort etc. Die Menschen, die man dort trifft, sind oft ausgesprochen lauferfahren, mehr Sein als Schein, starke Persönlichkeiten, lösungsorientiert und haben auch auf anderen Themenfeldern spezielle Dinge zu berichten. Solche Menschen treffe ich in dieser Häufigkeit niemals im „normalen Leben“, sondern nur bei solchen Events. Das Ergebnis sind spannende Gespräche abends am Lagerfeuer und eine Bereicherung des eigenen Horizonts.

Der Lauf 2022 war aber wegen einer Hitzewelle sehr speziell. Normalerweise hat man bis 45°, was sich wegen der geringen Luftfeuchtigkeit dort aber eher nach heimischen 30-35° anfühlt. Der Körper gewöhnt sich zudem schnell an diese Temperaturen. Nun hatten wir aber bis zu 57° Grad, im Schatten 52°, aber meist war eben kein Schatten verfügbar. Diese Bedingungen waren selbst für wüstenerfahrene Läufer eine große Herausforderung. Die heiße Luft trocknete mir den Mund und Rachenraum aus, die Lippen platzten auf, wir tranken alles an Wasser, was wir bekommen konnten und dennoch schied man fast keine Flüssigkeit mehr aus. Ich hatte immer sehr genau in mich hineingehört, ständig den Puls im Blick gehabt und ihn im Zweifel durch eine (noch) langsamere Gangart oder durch kurze Pausen runtergebracht. Viele Teilnehmer mussten diesen Temperaturen aber Tribut zollen und aussteigen. Von 44 Teilnehmern (15 Frauen, 26 Männer) kamen letztlich nur 31 durch. Ich kam aber durch und landete wieder auf einem Platz im guten Mittelfeld, was mir egal war, es freute mich aber im Hinblick auf meine

Am Start
© privatCheckpoint
© privatLaufschuhe bei Hitze
© privat



Torsten beim Zieleinlauf

gesundheitlichen Einschränkungen dennoch sehr. Die meisten Ausfälle hatten wir in den ersten Tagen, man merkte sehr früh, wer mit diesen erschwerten Bedingungen einigermaßen klarkam. 2023 findet der KAEM bereits Anfang Oktober statt, da so das Risiko einer zu großen Hitze geringer ist. Denn auch das Material kommt an Grenzen. Der Boden war vermutlich noch etwas heißer als die gemessenen 57° an der Luft, was aber für hochwertige Traillaufschuhe eigentlich kein Problem sein dürfte. Bei meinen Schuhen lösten sich aber schon am ersten Tag die geklebten Sohlen und ich musste sie ständig mit viel Tape und Verbandsmaterial zusammenkleben. Ich hatte dadurch viele Steine in der Zwischensohle und statt der üblichen Zehen-Wehwehchen ramponierte ich mir nun auch noch die Fußsoh-

len. Ärgerlich war zudem, dass die Regulierung des Schadens durch meinen Traillauf-Ausrüster hier in Deutschland ausgesprochen mühsam und bürokratisch ablief und ich letztlich nur die gleichen Schuhe nochmal erhielt, die ich aber sicher nicht auf weiteren Wüstenruns nutzen werde. Aber irgendwas ist ja immer, bei solchen Läufen passieren oft unvorhergesehene Dinge. Je resilienter man mental und körperlich ist, desto besser kann man damit umgehen. Diese Läufe werden zu weit mehr als 50% im Kopf gelaufen, ohne einen starken Willen funktioniert es aus meiner Sicht nicht. Und ich bin oft von den starken Frauen auf der Strecke beeindruckt. Da wird nicht lange über Emanzipation geredet, die Männer werden oft einfach auf der Strecke hinter sich gelassen. Chapeau!

Viele Passagen bin ich dabei nur stramm gewalkt, zum einen wegen der heftigen Hitze, aber auch wegen des teils schwierigen Untergrunds, des losen Sands, der Steigungen und Kletterpartien, aber auch wegen des Rucksacks. Aber es galt auch, die Kräfte für die weiteren Tage einzuteilen. Gelaufen bin ich in aller Regel nur auf festem, ebenem oder abschüssigem Untergrund. Keine störenden Gedanken und Probleme von zu Hause sind dann mehr gegenwärtig, sie wirken eher irgendwie lächerlich klein. Und kein Telefon klingelt, keine Emails etc., man ist einfach nur frei im Kopf. Von A nach B kommen, essen, trinken und schlafen als einzige Tagesaufgaben, Genuss pur. Aber am letzten Tag übertrieb ich es mit dem Genuss: Platzierungen und Zeiten waren mir ja eh egal, also trottete ich die letzten 26 km tief beseelt durch die Wüste, saugte noch ein letztes Mal tiefglücklich mit allen Sinnen auf, was uns die Natur zu bieten hatte, den Geruch, die Naturgeräusche, die sensationelle Aussicht usw. Ich merkte dabei gar nicht, dass ich mittlerweile mit einigem Abstand Tagesletzter war. Man machte sich schon Sorgen und ich wurde die letzten Kilometer sogar durch ein Crewmitglied begleitet. Selten wurde ich bei einem Zieleinlauf so grundlos gefeiert!

Apropos feiern: Am Samstag, dem Tag nach dem Zieleinlauf, fand eine große Party statt mit Film- und Diashow und einer sehr persönlichen Siegerehrung. Es wurde gefeiert, ge-

gessen, getrunken und getanzt, so gut es eben noch ging nach den letzten Tagen. Es wurden Telefonnummern ausgetauscht, Verabredungen gemacht und oft auch schon ein gemeinsamer Start fürs nächste Jahr geplant. Es sollen sich dort auch schon Paare fürs Leben gefunden haben, denn wo findet man auch sonst so viele Menschen, die ähnlich ticken wie man selbst?

All das macht für mich den Reiz dieses Wüstenlaufs aus. Es ist eine

Auszeit aus dem getriebenen Alltag und ein echtes Abenteuer. Keinem Teilnehmer tut wohl auch nur ein einziger Schritt leid, zumindest wenn man ihn erst nach dem Zieldurchlauf fragt. Das Erlebnis in der Wüste zu sein, teils ganz allein, nachts den Sternenhimmel zu beobachten, viel klarer, als man ihn hier je zu sehen bekommt. Exotische Tiere an der Laufstrecke, wilde Landschaften, eine sehr hilfsbereite Crew, sehr nette Mitläufer, diese familiäre Stimmung während des

ganzen Laufs, jeder achtet jeden und achtet auch auf jeden, es ist für mich ein wenig wie ein Traum, von dem man süchtig wird. Meine Frau als Crewmitglied und ich sind es jedenfalls geworden, 2023 ist schon wieder gebucht!

Habe ich das Interesse geweckt? Wollt ihr noch mehr erfahren? Ich freue mich auf eure Kontaktaufnahme: ultravox@email.de oder +49 162 1676 202

Einige Fakten zum Lauf:

Teilnehmer: 40-100

Anreise: Per Flug nach Johannesburg oder Kapstadt, von dort z.B. per Inlandsflug, Leihwagen oder Fahrgemeinschaft nach Upington und von dort mit dem Bus des Veranstalters in die Kalahari.

Lage: 120 km westlich von Upington am Oranje River, Südafrika

Temperaturen: Tagsüber 35 bis über 50°, nachts bis 5° Celsius, teils etwas Luftfeuchtigkeit

Streckenlänge: 7 Tage, 6 Etappen, 250 km (Aufteilung etwa so: 25 km, 35 km, 38 km, 78 km + 1 Camptag, 48 km, 26 km)

Tiere im Laufgebiet, z.B.: Giraffen, Gnus, Zebras, Oryx- und Kuduantilopen, Füchse, Springböcke, Klippspringer, Strauße, Leoparden, Stachelschweine, Schlangen

Kosten für die Teilnahme: Ca. 1.900 €, auch kursabhängig, zzgl. An- und Abreise

Nächster Termin/22. KAEM: 28.09. bis 08.10.2023

**Der Wunsch ist überall bekannt:
Neue Helden braucht das Land!**

Der Trail mit Herz!

Heldentrail
64,9 KM • 2.491 Hm

Riesentrail
47,5 KM • 1.932 Hm

Wicheltrail
17,4 KM • 559 Hm

UNICHEL? RIESE? HELD?

GERMAN TRAIL RUNNING CUP 2023

DUV-CUP 2023

**09.09.2023
IM SUHL**

www.suedthuringentrail.de