Durch Marathon die Welt erleben

Juergen Kuhlmey

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Wie alles begann 5

Rund um den Globus mit Stefan Schlett (1996) 7

Mit dem Forschungs-Schiff IOFFE in die Antarktis (1997) 15

Mit einer russischen Antonov 74 zum Nordpol-Marathon (2007) 21

7 Marathons auf 7 Kontinenten in 7 Tagen (2015) 26

Panama–mein 100. Marathon-Land und der Weg dorthin (2018) 34

Europa – Marathon-Reisen

Bergwerks-Marathon in700 m Tiefe (2001) 43

Ehrung beim 20. Jungfrau-Marathon (2012) 46

K78 Berglauf bei Davos über die Pässe Ketsch und Sertig(2012) 49

Ultra-Lauf zum Gornegrat/Zermatt bis in 3.345 m Höhe (2013) 51

70 km Geländelauf um den Wörther-See (2013) 53

Bratislava-Marathon/Slovakei, mit dem Segway zur Registrierung 56

Der Nord-Amerikanische Kontinent

Erlebnisse beim Boston-Marathon 59

Erlebnisse beim New York-Marathon 64

Abenteuerliche Reise zum Vancouver-Marathon (2012) 68

Space-Coast-Marathon und der Besuch bei den Astronauten 70

New York Marathon 2019 und mein Weg zurück ins Läuferleben 73

Der Everglades Ultra und die Corona-Krise (2020) 76

Südamerika- und Afrika Abenteuer-Reisen

Marathon auf dem Inca-Trail nach Machu Picchu (1998) 78

Verlaufen beim Atacama Wüsten-Marathon (2007) 80

Titicaca-See-Marathon in 4.000 m Höhe (2007) 83

Vulkan-Marathon auf den Galapagos-Inseln (2013) 85

Traumreise zu den Inseln der Karibik (2019) 89

Traumreise zu Ländern Südafrikas und den Viktoria Falls (2017) 92

Erkundungsreisen nach Asien

Mont Everest-Marathon in den Bergen von Nepal (1999) 98

100 km-Lauf am Hovskol-See in der Mongolei (2003) 103

Eis-Marathon auf dem Baikal-See in Sibirien (2006) 107

3 Marathons in 3 Tagen in 3 Ländern im Kaukasus (2018) 112

Traumreise in die Länder Zentral-Asiens (2018) 115

Mit dem Helikopter zum Karakorum-Marathon in 3.400 m(2018)120

Außergewöhnliche Marathon-Reisen

Marathons und Helikopterflüge 125

Marathons und Flüge mit der Cessna 129

Marathons und Geschäftsreisen 133

Marathons und großen Höhen 139

100 Marathon-Clubreise zum Chicago-Marathon 144

Kreuzfahrt des 100 Marathon Club von Florida aus in die Karibik 147

Marathons in 109 Ländern 152

Prolog

Durch die Corona-Krise im Jahre 2020 hat sich die Welt verändert. Durch die Einschränkungen im täglichen Leben haben sich weltweit große wirtschaftliche und persönliche Probleme ergeben. Der Autor dieses Buches lief bisher trotz seines Alters von über 80 Jahren regelmäßig Marathon in fremden und von ihm noch nicht besuchten Ländern. So plante und organisierte er für das Jahr 2020 Marathons in den Ländern: Süd-Korea, Costa Rica, Wales, Isle of Man, Slowakei, Jersey, Mauritius, Malaysia, Puerto Rico oder Aruba. Alle Marathons wurden wegen Corona abgesagt. Die Hotels konnten storniert werden, jedoch für die Flüge gab es nur Gutschriften.

So entschied sich der Autor während der Corona-Krise dieses Buch über seine interessantesten Marathon-Reisen auf unserem Planeten zu berichten. Es sind viele Berichte dabei, die schon früher auf der Homepage des 100 Marathon Clubs erschienen waren. Erstaunlich ist nur, in welchen entlegenen Plätzen unserer Erde Marathon-Veranstaltungen angeboten werden. In seinen Berufsjahren konnte er Geschäft- und Marathon-Reisen zum Wohle der Firma kombinieren. Nach dem Berufsleben lief er nur noch Marathon und reiste in die Länder, in denen er noch nicht gewesen war. So wurde er zum ältesten Menschen der Welt, der in über 100 Ländern einen Marathon gelaufen ist. In diesem Buch berichtet er nun von den Erlebnissen in seinen interessantesten Ländern.

Wie alles begann

Mein Name ist Jürgen Kuhlmey und ich wurde 1938 in Berlin geboren. Ich bin in Deutschland und Spanien aufgewachsen. Meine Leidenschaft in dieser Zeit war das Rennradfahren und ich habe an mehreren Wettbewerben und Meisterschaften teilgenommen. Zu meiner Überraschung war ich auch ein guter Läufer, aber ohne Begeisterung. Während meines Studiums der Chemie und Betriebswirtschaft liebte ich Wasserski im Sommer und nahm an mehreren Rennen teil. Im Winter war ich in den Alpen zum Bergski-fahren. Auch war ich und bin noch begeisterter Motorradfahrer, erst mit dem Heinkel-Roller und später mit dem Motorrad und ich habe so viele Fahrten in das europäische Ausland unternommen.

Mit dem Motorrad unterwegs

Meinen Beruf begann ich als Controller in der chemischen Industrie und später wurde ich CEO in der pharmazeutischen Industrie. Neben meiner Arbeit nahm ich wegen meiner Rennraderfahrung an Triathlon-Wettkämpfen teil. Auch habe ich während meines Berufslebens zunächst viele Jahre gesegelt, erst Windsurfing, dann mit einer Jolle und schließlich mit einer Yacht auf der Nordsee. Im Jahre 1985 fand ich auf einer Ausstellung für Medikamente eine Ankündigung über einen Marathon. Sofort war ich inspiriert, mitzumachen. Am Samstag vor diesem Marathon kaufte ich mir ein Paar Laufschuhe und startete am nächsten Tag meinen ersten Marathon. Nur ein Marathon in meinem Leben war mir nicht genug, also habe ich dann jedes Jahr an dem Berlin-Marathon teilgenommen. 3 Jahre später plante ich eine Geschäftsreise in die USA in der Weise, dass ich den New York-Marathon

noch vor dem Treffen mit unserem Geschäftspartner laufen konnte. Ich hätte das nicht tun sollen, denn das Marathonfieber hatte mich dort für immer gepackt. So bin ich im kommenden Jahr 1988 bereits auf Dienstreisen zu 8 weiteren Marathons in 8 verschiedenen Ländern gefahren, nämlich: Marokko, Tansania, Wien, Spanien, Brasilien, Island, Deutschland, Kolumbien über Honolulu. In jedem Land hatte ich erfolgreiche Geschäftsverhandlungen und Marathon-Erfahrungen. Mein Exportmanager hatte den Ehrgeiz, unsere Medikamente in so vielen Ländern wie möglich zu registrieren – dazu war ich immer bereit, jedoch außer Spesen war nichts gewesen. Ich hatte aber Erfahrung gesammelt, die umso wichtiger waren, als uns Chinesen und Koreaner, die ich auf früheren Geschäftsreisen besucht hatte, wenige Jahre später um Geschäftsbeziehungen baten. Die folgenden Umsätze übertrafen alle Erwartungen und wir mussten fremde Firmen einschalten, um unsere Lieferverpflichtungen erfüllen zu können.

Ein Highlight meiner vielen Marathons: am geographischen Nordpol

Einige Jahre später hörte ich von dem 100 Marathon Club Deutschland. Ich meldete mich gleich als Mitglied an und war froh, Gleichgesinnte gefunden zu haben. Erst nun wurde ich richtiger Marathonläufer mit jährlich ca. 30 Marathons in Deutschland und weltweit. Später wurde ich beim Club Kassenwart, dann 2. Vorsitzender und nun Ehrenmitglied für meine Verdienste.

Reise rund um den Globus

(1996)

Es ist fast nicht zu glauben, denn eines Tages sprach mich der Ultra-Läufer Stefan Schlett, ob ich an einer Läuferreise rund um den Globus interessiert sei - ich war. Organisiert wurde diese Reise von einem Franzosen. Stefan, 2 weitere Deutsche und ich waren die einzigen „Ausländer“ in dieser Gruppe. In der Volkshochschule hatte ich Französisch gelernt und Spanisch ist meine 2. Muttersprache - die Sprache war also kein Problem. Die Reise sollte in Paris starten und dann über Thailand, Australien, Neu Seeland, Polynesien und über die USA gehen- wahnsinnig, und das Ganze innerhalb von 2 Wochen, eine logistische Meisterleistung. Die vorwiegend französischen Läufer trafen sich mit 2 Reportern auf dem Charles de Gaule Flugplatz in Paris.

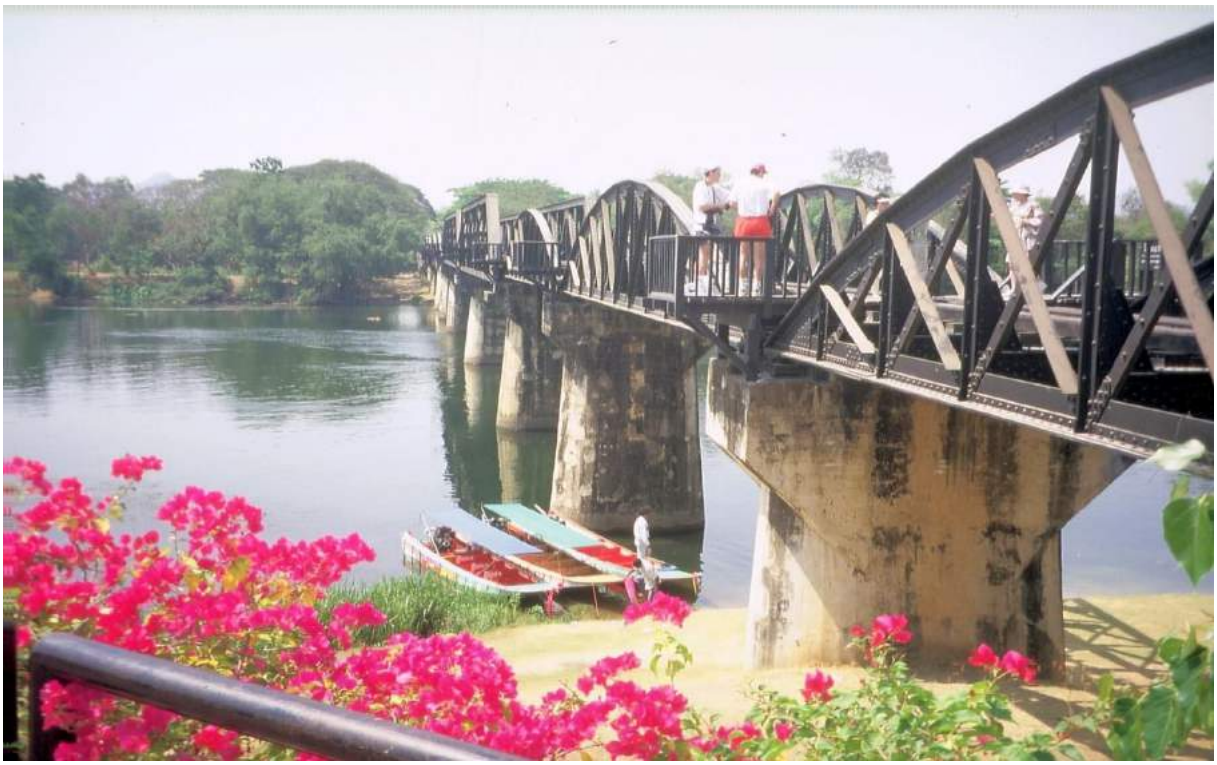
Mit den Booten ging es zu unserem Hotel auf dem River Quai

Über Frankfurt ging es zunächst nach **Bangkok/Thailand** und weiter mit dem Bus und Boot zu einem Bootshotel auf dem River Quai. Nach einer Akklimatisation an das sehr heiße Wetter durch Besuch eines National-Parks und einer Höhle ging es am nächsten Morgen zum Marathon. Wir starteten nach einer längeren Anfahrt um 12 Uhr in der dortigen Mittagshitze. Einige Läufer hatten schon an dem Wüstenlauf des Sables teilgenommen, eigentlich für diese kein Problem. Es wurde aber immer heißer und ich bat eine Tailänderin um etwas Abkühlung zum Anfeuchten meines T-Shirts. Als ich schließlich das Ziel an der River Quai-Brücke erreichte, waren nur wenig Läufer im Ziel – ich dachte, der Bus hätte sie zum Hotel gefahren. Nein, ich

war einer der Ersten! Einige Läufer hatten aufgegeben, andere waren von Hunden gebissen und per Anhalter weitergefahren. Jedoch zwei Läufer waren wegen der Hitze ins Koma

Unser schwimmendes Hotel auf dem River Quai

gefallen und mussten ins Krankenhaus gebracht werden, einer sogar nach Bangkok. Ein Läufer war im fremden Thailand sogar verloren gegangen, den wir trotz intensiver Suche und Rückfahrt mit dem Bus nicht fanden. Am nächsten Morgen rief die Polizei an. Man hatte ihn im Feld gefunden und uns schließlich zurückgebracht. Er hatte eine Abzweigung übersehen.



Blick auf die Brücke am River Quai, vormals hart umkämpft

Bei einem Tel-Anruf in meiner Firma fragte man mich ganz entsetzt, auf was für ein Abenteuer ich mich denn eingelassen hätte. Berichtet wurde darüber sogar im deutschen Fernsehen.

Imposante Konzerthalle am Hafen von Sidney

Die nächste Station war **Sidney/Australien.** Nach einer ausgiebigen Stadtbesichtigung u.a. der imposanten Konzerthalle am Hafen und die Besteigung eines sehr hohen Aussichtsturmes ging es mit dem Bus weiter in die Blue Mountains. Dort war die Teilnahme an dem bekannten Ultra

Aborigines, die ursprünglichen Bewohner Australiens

„Six-Foot Track“ über 46 km geplant, mein erster Lauf über mehr als die Marathon-Distanz von 42,2 km. Da es auch noch ein Geländelauf war, hatte ich Sorge, das Ziel überhaupt zu erreichen. Nach dem Start liefen wir zunächst auf einem schmalen Pfad, wo sich gleich die vielen Läufer stauten, später führte der Pfad über Zäune, flache Wasserläufe und auf steilen Bergpassagen ins Ziel. Es ging besser als gedacht und es war auch noch interessanter als erwartet. Es war mein erster Ultra-Lauf von später über 100 weiteren Ultras weltweit.

Mit einem relativ kurzen Flug erreichten wir **Auckland/Neu Seeland.** Ein Lauf war in den Bergen bei Hamilton geplant. Es gab viele Steigungen und schmale Passagen. Auf eine Besichtigungstour haben Stefan und ich verzichtet, haben stattdessen ein Flugzeug gechartert und uns die nördliche Insel von oben angeschaut. Stefan erkannte einen Berg wieder, den er vor einiger Zeit im Wettkampf erklommen hatte. Interessant waren auch die kommerziell genutzten Geysire. Mir war gar nicht bekannt, dass es diese überhaupt in Neuseeland gibt.

Flug mit einer gecharterten Cessna über die Geysire Neuseelands

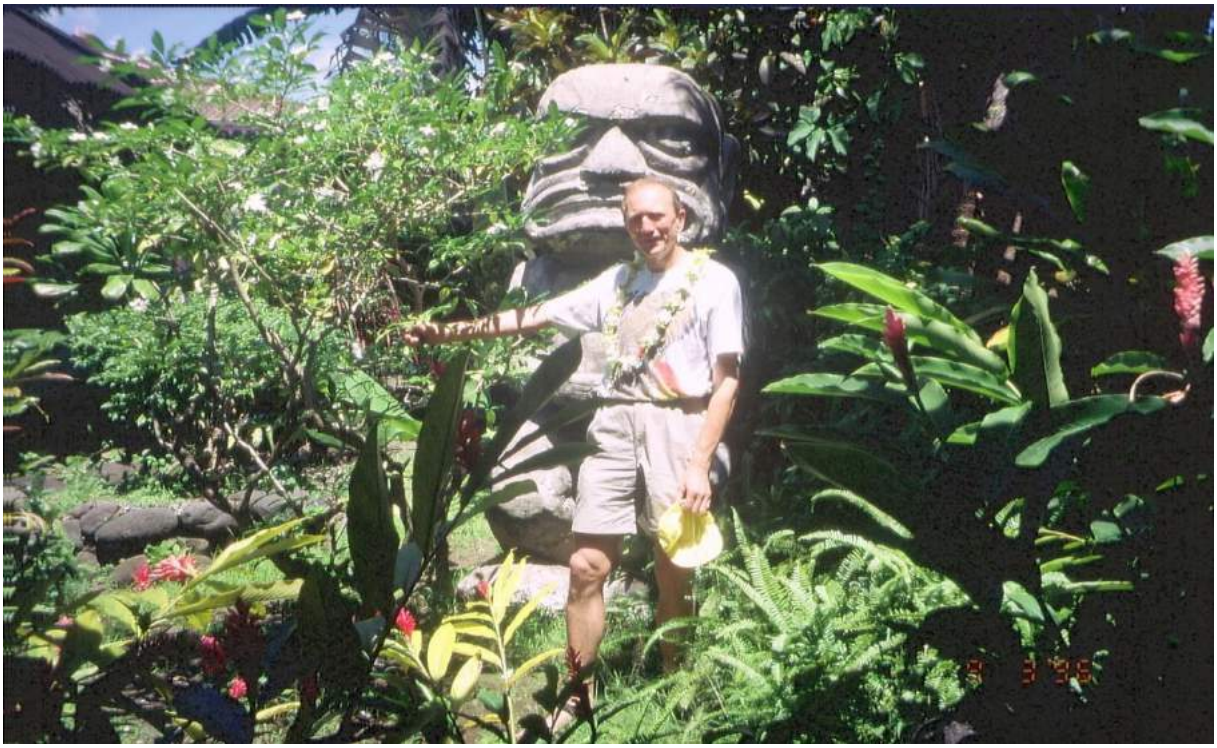
Zum Abschluss unseres Aufenthaltes gab es noch ein Bungee-Essen bei den einheimischen Aborigines: ein Essen, das in einer Erdhöhle zubereitet wird. Anschließend sahen wir noch Vorführung einheimischer Tänze, zu denen wir zum Mitmachen eingeladen wurden.

Unser nächstes Reise-Ziel war **Papeete/Polynesien**. Von hier aus fuhren wir mit Katamaran-Schnellbooten nach Moorea, wo unser nächster Lauf stattfinden sollte. Es war ein Lauf über 21 km, den mein Freund Stefan mal wieder gewonnen hatte. Moorea ist eine exotische Insel mit typischen Bergformationen. Stefan und ich haben am Hai-Tauchen teilgenommen. Mit einer Bootstour und einer anschließenden Busfahrt konnten wir diesen Teil Polynesiens erkunden. Die polynesischen Inseln werden auch gerne von Fern-Touristen besucht. So lagen im Hafen von Moorea zwei exklusive „4-Master-Kreuzfahrschiffe“.

Luxusyachten auf Moorea für die Fern-Touristen

Unser Hotel lag direkt an einer Strandbucht und war auf Pfählen gebaut. Nur schade, dass Polynesien so weit von Deutschland entfernt ist. Hier wären wir gerne noch länger geblieben, „aber der Wagen, der rollt“.

Unser Hotel in Moorea/Polynesien



Juergen vor einer Figur aus vergangenen Zeiten

Unsere letzte Station war **Los Angeles/USA und der Joshua-Tree-Park**. Für die Teilnahme am Los Angeles Marathon waren wir leider eine Woche zu spät. Dafür haben wir Disneyland mit seinen Filmstudios und das weiträumigen Los Angeles besucht. Anschließend fuhren wir mit unserem Bus weiter zum Josua-Tree-Park. Dort haben wir u.a. mit einem 4-rädrigen Geländefahrzeugen die Dünenwelt unsicher gemacht.

Mit dem Geländefahrzeug durch die Wüsten beim Joshua-Tree-Park

Gestaunt haben wir über einen Windmühlenpark mit über 100 Windmühlen. Man fragt sich, warum man nicht auch bei uns in Deutschland die Windmühlen auf entsprechenden Flächen viel dichter baut, z.B. auf See, statt sie im ganzen Land zu verteilen.

Windpark in beim Joshua-tree-Park mit weit über 100 Windmühlen

Hier im Joshua-Tree-Park ging unser Laufabenteuer zu Ende. Wegen des knappen Zeitrahmen für unseren Rückflug nach Paris, dem Endpunkt unser globalen Weltreise, mussten die langsameren Läufer eine Stunde früher starten. Zu diesen gehörte auch ich, jedoch es war der letzte Lauf und ich durfte so

Start zum letzten Lauf im Joshua-Tree-Park in Kalifornien

schnell laufen, wie ich konnte. Es war mal wieder ein heißer Wüstenlauf allerdings mit spärlichen Pflanzen. Diese Mal war ich von der Zeit her einer der Schnelleren. Nach dem Lauf gab es die letzte Siegerehrung. Anschließend ging es zum Flughaven von San Franzisco und mit einem Nachtflug über New York zurück nach Europa.

Jürgen ganz locker beim letzten Lauf im Jushua Tree Park

Der unverkennbare Tower auf dem Flughaven von Los Angeles

Von Los Angeles ging unsere Läuferreise um den Globus zu Ende und sie wird für den Rest meines Lebens unvergessen bleiben.

Antarktis-Marathon 1997

Der Ultra-Läufer Stefan Schlett berichtete von der Ausschreibung einer Marathon-Reise in die Antarktis. Unglaublich, ein Marathon in diesem entlegenen Teil der Welt zu laufen, war für mich kaum vorstellbar. Stefan ist ein „laufender“ Weltenbummler und weiß immer, wo auf unserem Globus die interessantesten Läufe zu finden sind. Kennen gelernt hatte ich ihn bei einem Lauf in Arusha/Tansanien. Er kam gerade aus Nigerien, wo er für einige Tage in Untersuchungshaft verbracht hatte, weil er zu Zeiten der Apartheit mit dem gleichen Reisepass dort eingereist, mit dem er vorher in Südafrika gewesen war.

Die Reise begann in Hamburg und führte über Miami nach Buenos Aires, wo sich die Läufer zunächst trafen. Meine Frau und ich nutzten die zwei Tage vor dem Weiterflug nach Süd-Argentinien für einen „Ausflug“ nach Santiago de Chile für ein Treffen mit unseren Geschäftsfreunden. In Santiago hatte ich vor ca. 30 Jahren ein kaufmännisches Praktikum absolviert und hatte dabei den Norden und den Süden Chiles erkundet, u.a. mit einem Flug nach Feuerland. Den Rückflug nutzten wir für eine Besichtigung Montevideos. Von dort kehrten wir mit einem schnellen Katamaran über die Mündung des Rio de la Plata nach Buenos Aires zurück zur Gruppe.

Endlich war es soweit. Mit Aereolinas Argentinas flogen wir die ca. 3000 km gen Süden zur Hafenstadt Ushuaia, wo unsere Überfahrt in die Antarktis beginnen sollte. Dort wohnten wir in einem Hotel hoch über der Stadt, machten u.a. eine Hafenrundfahrt und besuchten einen National-Park zur Erläuterung der dortigen Pflanzen und Tierwelt.

Blick aus unserem Hotel auf die Bucht mit Hafen von Ushuaia

Unsere Schifffahrt in die Antarktis erfolgte mit einem russischen Forschungsschiff, mit dem Namen AKADEMIC IOFFE, Heimathafen Königsberg und mit polnischer Mannschaft. In den antarktischen Sommermonaten wurde das Schiff für Touristenfahrten eingesetzt u.a. zur Devisen-Beschaffung und Finanzierung der Forschung. Akademic Ioffe war ein Wissenschaftler, der sich mit Akustik-Forschung der Schallwellen unter Wasser beschäftigte, die für die Erforschung des Lebens der Wale und natürlich auch des Standortes von U-Booten Bedeutung hat.

Das Forschungsschiff ACADEMIC IOFFE, unser Marathon-Kreuzfahrtschiff

Während der Überfahrt hielten Wissenschaftler Vorträge über das Leben in der Antarktik und auf den Forschungsstationen. So wurde auch über die Ultra-Sonik-Forschung berichtet. Während der Forschungsarbeiten wird eine Tauchkugel in die Tiefe gelassen, der Schiffs-Motor abgestellt und mit einem großen metallenem Hilfssegel das Schiff stabilisiert. Zusätzlich ist ein mit elektronischen Geräten ausgestattetes Segelboot an Bord, das für die Forschung geräuschlos in größeren Entfernungen Schalluntersuchungen vornehmen kann. Erstaunlich ist, dass sogar Schallwellen um den Globus laufen, noch gemessen werden können.

Es folgten Vorträge über das Tierleben in der Antarktis und auf den wissenschaftlichen Forschungsstationen. Die Forscher freuen sich zunächst über die zukünftige Zusammenarbeit, nach einiger Zeit nerven sie sich, schließen einen Waffenstillstand bis zum Ende ihres Forschungsaufenthaltes und freuen sich anschließend über die gemeinsamen Forschungsergebnisse und über die bevorstehende Heimreise. Nicht nur die Antarktis mit ihrem isolierten Lebensraum wird so erforscht, sondern auch das Leben der Menschen unter Stressbedingungen.

Forschungs-Station auf einer Antarktik-Insel

Mit unseren Zodiac-Schlauchbooten konnten wir die arktische Welt erkunden. So besuchten wir verschiedene Forschungsstationen, auf denen unter einfachen Bedingungen meist nur in den antarktischen Sommermonaten gearbeitet wurde.

Mit den Zodiac-Schlauchbooten erkundeten wir die antarktische Welt

Eine Pinguin-Kolinie bei einer Forschungs-Station

Pinguine sind wenig scheue Tiere und man soll nicht näher als 3 m herangehen. Die Pinguine allerdings kennen diese Regel nicht und kommen zu den Menschen und prüfen z.B. die Schuhe. Sie sind vorwiegend zum Brüten und zur Aufzucht des Nachwuchses an Land.

Auch die Seelöwen bzw. Robben waren wenig scheu

Endlich ist der Marathon-Tag. Das Wetter ist stark windig und man überlegte schon, ob man uns überhaupt mit den Zodiacs ans Land fahren kann. Ein anderes Mal musste so bei schlechtem Wetter der Marathon auf dem Schiff gelaufen werden. Wir hatten aber Glück und wurden bei der russischen Forschungsstation an Land gesetzt. Der Kurs lief zunächst zur Forschungsstation von Uruguay, dann über einen flachen Gletscher und zurück. Der zweite Teil des Marathons führte auf einem Schotterweg zur chinesischen Station und zurück. Der Kurs war 4-mal zu absolvieren. Die Temperaturen lagen bei ca. 0 Grad Celsius.

Die Siegerehrung fand auf dem Forschungsschiff statt. Ganz Verwegene gingen nach dem Marathon noch in dem eiskalten Meer schwimmen. Die weniger Mutigen konnten ein Bad in dem kleinen Pool an Deck nehmen - mit anschließendem Saunabesuch. Normalerweise bekommt jeder Tourist von der Mannschaft 20 $ für den Besuch des eis-kalten Poolbeckens, nicht jedoch wir Läufer.

Verwegene Läufer schwammen nach dem Marathon im eiskalten Meer

Zurück nach Ushuaia ging es an dem berüchtigten Kap Horn, vorbei, was wegen der Stürme so manches Segelschiff in der Vergangenheit zur Verzweiflung gebracht hatte. Heute kann man auf die Magellan-Straße zwischen Argentinien und Feuerland ausweichen. Wir aber hatten schönes Wetter und so bildete die Rückfahrt nach Ushuaia über das Kap Horn einen sehr schönen Abschluss dieser unvergesslichen Marathon-Reise in die Antarktis.

Immerhin war Stefan der 6. und ich der 7. Mensch der Welt, die nun einen Marathon auf allen Kontinenten gelaufen waren. Da ich im gleichen Jahr noch einmal auf allen Kontinenten einen Marathon lief, wurde ich auch noch der 2. der Welt, der dies geschafft hatte.

Herbert Möller, Stefan Schlett und Juergen Kuhlmey nach dem Antarktis-Marathon

Nordpol-Marathon (2007)

Es ist schon erstaunlich, dass es immer wieder neue Herausforderungen für Marathon-Läufer gibt. Früher war der Antarktis-Marathon der Exot unter den Marathon-Reisen, an dem nur wenige Läufer auf der Welt teilgenommen haben. Dort wird auf einer der Antarktis vorgelagerten Insel King Georg Island gelaufen. Der Kurs führt in einem mehrfach zu laufendem Rundkurs von der russischen/chilenischen Forschungsstation auf z. T. aufgetauten Schotterwegen, einen Gletscher hinauf, zurück und weiter zur chinesischen Station und zurück.

Jedoch jetzt gibt es auch den Nordpol-Marathon. Der Nordpol ist im Unterschied zur Antarktis, die ein Kontinent größer als Europa ist, kein Kontinent, sondern eine riesige z. T. nur 3 m dicke Eisscholle mit einem Durchmesser von weit über 1000 km. Diese Scholle kann durch Frost und Spannungen brechen und bildet dann scheinbar lange Flüsse. Der Start des Marathons war in der Nähe des russischen Eis-Camp BORNEO, das durch Driften der Nordpol-Eisscholle seine Position laufend verändert. Die Station befand sich derzeit ca. 40 km entfernt vom geographischen Nordpol.

Mit einer russischen Antonov-74 von Spitzbergen zum Nordpol

Bereits Wochen vor der Reise bekamen die Läufer Informationen über diesen extremen Marathon bei erwarteten Temperaturen zwischen minus 20 und minus 30 Grad Celsius in Bezug auf Vorbereitung mit Schneeschuhen, Training und Kleidung. Auch die Beschreibung der Lebensbedingungen in dem Camp, sowie das Essen waren alles andere als ermutigend. Zurücktreten wollte ich allerdings auch nicht mehr

Die Anreise erfolgte im April über Oslo und Spitzbergen, wo sich die Läufer aus der ganzen Welt trafen. Zwei Tage hatten wir, um uns an die arktischen Verhältnisse zu gewöhnen und nutzten die Zeit zur Besichtigung eine Kohle-Mine und einer Hundeschlittenfahrt. Zum Nordpol-Camp wollten wir mit einer gecharterten russischen Antonov 74 fliegen, einem Jet mit oben liegenden Düsen und einem großen Laderaum hinter den 24 Sitzen. Da wir ca. 40 Läufer waren, mussten wir in zwei Gruppen fliegen. Bereits der Abflug der ersten Gruppe wurde durch das schlechte Wetter zu der 1300 km entfernten Nordpol-Station verzögert. Banges Warten begann, da nicht sicher war, ob der Marathon dann dieses Jahr überhaupt stattfindet und eventuell um 1 Jahr verschoben werden muss, wie es schon einmal geschah.

Start zum Nord Pol-Marathon mit Schneeschuhen bei -28 Grad

Aber mit einer Verspätung von „nur“ 6 Stunden konnte die erste Gruppe samt Fernsehteam schließlich gen Norden starten. Die zweite Gruppe folgte, nachdem die Antonov zurückgekommen war. Der Flug ging über scheinbar unendliches Eis, über das die Nordpolforscher Nansen mit Hundeschlitten im letzten

Jahrhundert unter Einsatz ihres Lebens gezogen waren. Für uns war es gerade ein Flug von etwas über 2 Stunden. Gelandet wurde auf einer Piste, die man auf dem 3 m dicken Eis freigelegt hatte. Eisige Kälte erwartete uns beim Ausstieg. Nach ca.30 Sekunden ohne Handschuhe schienen unsere Finger zu erstarren, was das Fotografieren sehr erschwerte und dies war fast nur mit Handschuhen möglich.
Die Ankunftszeit beim Nordpol-Camp sollte für die 2. Gruppe 20 Uhr sein, jedoch durch die 6 Stunden Verspätung war es nun 2 Uhr in der Frühe. Allerdings scheint die Zeit am Nordpol zeitlos, da die Sonne den ganzen Tag den gleichen Stand hat. So wurde beschlossen, wegen des unsicheren Wetters den Start auf 3:30Uhr fest zu legen, um später den Rückflug nicht zu gefährden. Somit blieb uns nach Ankunft im Camp für die Vorbereitung nur 1,5 Stunden, wobei wir auf die Nachtruhe verzichten mussten. Die Vorbereitung bestand in dem Suchen eines Schlafplatzes in den wegen einer defekten Heizung nur minus 6 Grad kalten Zelten, sowie dem Einrichten unseres Schlafplatzes. Zusätzlich musste man die richtige Kleidung für diese extremen Temperaturen und die vorherrschenden Schneeverhältnisse aussuchen und anziehen. Empfohlen wurden 4 winddichte Lagen, sowie Schneeschuhe, Schneebrille und eine Gesichts-verkleidende Balaklava.

Veranstalter Richard Donovan und Juergen bei der Siegerehrung

Der Start des Nordpol-Marathon war nach kurzen Foto- und Filmaufnahmen auch tatsächlich pünktlich mit Schneeschuhen und vermummten Gesichtern. Mit Schneeschuhen zu laufen war nicht einfach, jedoch streckenweise unumgänglich speziell bei den Tiefschnee-Passagen. Eine größere Runde, die durch rote

Fähnchen markiert war, führte zunächst durch aufgestellte Eisbarrieren, die an Korallenriffe oder kleinere Felsen erinnerten. Weiter ging es in dieser unendlichen Schneelandschaft und später auf der Landebahn zurück zum Camp. Dort war auch die Verpflegung u. a. mit heißem Wasser. 10 Runden waren zu laufen, wobei der spätere Sieger mit einer Zeit von 3:36 schon sehr bald zur Überrundung der anderen Läufer ansetzte – und das mit Schneeschuhen! Glück hatten wir mit dem Wind, der nur schwach wehte und dennoch uns das Leben schwer machte. Gegen den Wind lief es sich wie bergauf und mit dem Wind war dann lockeres Traben angezeigt. Kuhlmey belegte, obwohl er ältester Teilnehmer war, einen 19. Platz mit 5:52 Stunden von den insgesamt 44 gestarteten Läufern.

Jedoch war der Lauf nicht so einfach wie z.B. ein Berglauf. Die Kälte setzte auch Kuhlmey gehörig zu. Trotz seiner Erfahrung im vergangenen Jahr bei minus 15 Grad Celsius auf dem Baikal-See in Sibirien war dieser Lauf um einiges anspruchsvoller. Die mitgebrachten Schneeschuhe waren sehr gut, doch zum Laufen etwas schwer, so dass Kuhlmey nach den ersten Runden darauf verzichtete. Teilweise musste er durch den Tiefschnee laufen, was wegen der Kälte nicht ungefährlich war. Denn beim anschließenden Ausziehen seiner Laufschuhe stellte er fest, dass diese festgefroren waren, nicht an den Füssen, sondern zum Glück nur an den zusätzlichen Wollstrümpfen. Auch die Innen-Handschuhe mussten zwischendurch gewechselt werden, da sie durch den gebildeten Schweiß nicht mehr genügend isolierten. Der Gesichtsschutz bestand aus einer Sturmhaube mit Sehschlitz oder Balaclava, leider nicht aus Wolle, wie bei den Norwegern, sondern aus Vliesstoff, der den Atem nicht durchließ, sondern zu der doppelwandigen Skibrille leitete, die dann beschlug. So trug Kuhlmey die Skibrille nur bei Gegenwind, da bei Gegenwind die Gesichtshaut zu erfrieren schien.

Nach dem arktischen Kälte-Marathon konnte man in den minus 6 Grad kalten Zelten, in den für diese Kälte nicht vorgesehenen Schlafsäcken entspannen. Kuhlmey trug daher im Schlafsack auch noch seine Daunenjacke. Essen gab es immer zwischendurch für die gerade im Küchenzelt befindlichen Läufer, zumal es keine Tag- oder Nach-Zeiten gab. Das WC-Häuschen bestand aus einer außerhalb des Camps gelegenen Eis-Grube. Um diese möglichst wenig zu benutzen hatte man wenig gegessen oder getrunken. Überlebt haben zum Glück alle.

Als ein besonderer Höhepunkt war ein Hubschrauberflug zum 40 km entfernten geographischen Nordpol. Dafür stand ein alter russischer Hubschrauber zur Verfügung. Er hatte 20 Plätze auf 2 Bänken an der Außenwand. Da diese nicht reichten, wurde für die restlichen Läufer noch eine simple Gartenbank in die Mitte des Hubschraubers gestellt. Sicherheitsgurte waren an der Außenwand angebracht, die sich aber z.T. lösten, als wir sie benutzen wollten. Mit einer starken Rauchentwicklung wurde der Hubschrauber gestartet, bei der Kälte

sicherlich kein leichtes Unterfangen. Irgendwie waren auch die Aufhängungen der Rotorblätter nicht in Ordnung und mussten noch gerichtet werden. Schließlich jedoch hob der Hubschrauber ab und wir schwebten über die endlose Eiswüste gen Norden. Der eigentliche Nordpol sah dann auch nicht anders aus als der Rest der riesigen Eisscholle mit einem Durchmesser von ca. 2000 km. Aber es war der Nordpol, von dem alle Längengrade ausgehen und der den Ausgangspunkt unserer irdischen Navigation bildet. Es war ein Erlebnis der besonderen Art, das für alle Teilnehmer unvergesslich bleiben wird.

Mit dem Hubschrauber zum GPS-exakten Nord Pol

Zurück ging es zunächst zum Camp und von dort mit der eigentümlichen Antonov 74 zurück nach Spitzbergen in die Zivilisation. Eine heiße Dusche war köstlich nach der Kälte und 3 wasch-losen Tagen. Die Siegerehrung war zünftig im großen Rahmen im dortigen Radisson-Hotel. Alle hatten gefinischt und waren damit Sieger dieses rauen und fast unmenschlichen Marathons. Da uns noch die eingeplanten 2 Tage Reserve zur Verfügung standen, nutzten wir diese für Ausflüge mit einem Snowmobil, Besuch von Gletscherhöhlen oder einer weiteren Hundeschlittenfahrt. So wurde auch dieser Nordpol-Marathon zu einem unvergesslichen Erlebnis.

7 Marathonsauf 7 Kontinenten -mit 77

(Bericht von Bernd Teuber und dem Autor,2015)

Der 77-jährige Marathonläufer Jürgen Kuhlmey ist auf dem Weg ins Guinness Buch der Rekorde. In einem Jahr lief er als ältester Läufer der Welt Marathons auf allen Kontinenten.

+

Jürgen Kuhlmey lief mit 77 Jahren sieben Marathons auf allen sieben Kontinenten.

Bereits im Jahre 1997 war Jürgen Kuhlmey, als zweiter Läufer überhaupt, in einem Jahr sieben Marathons auf sieben Kontinenten gelaufen. 2015 gelang ihm dies nun erneut. Damit ist er mit 77 Jahren der älteste Läufer auf der Welt, dem dies bisher gelungen ist, und er dürfte einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde sicher haben.

Das Abenteuer beginnt

Los ging es in Melbourne, wo Jürgen Kuhlmey sich mit 34 Gleichgesinnten traf, die innerhalb von sieben Tagen sieben Marathons auf sieben Kontinenten laufen wollten. Sie kamen aus den USA, aus arabischen Ländern, England, Nigeria, Brasilien und dem Libanon. Die bisher kürzeste Zeitspanne für solch ein Unternehmen waren bisher 21 Tage. Für die 35 unerschrockenen Läufer bedeutete dies, sieben Tage lang immer in Bewegung zu sein. Sei es laufender Weise, mit dem Bus oder dem Flugzeug. Geschlafen wurde im Flugzeug. Kuhlmey hatte sich zum Ziel gesetzt an fünf Marathons teilzunehmen. „Alle sieben zu laufen wäre mir zu stressig geworden und das hätte keinen Spaß mehr gemacht. Und Spaß muss es machen“.

Hitze-Marathon in Melbourne

In Melbourne im Süden von Australien erwarteten ihn Temperaturen von 35 Grad Celsius. Glücklicherweise sanken diese bis zum Wochenende auf 28 Grad. Das Marathon-Hotel lag direkt am Prinzess-Park, nur 100 Meter vom Start entfernt. Hier mussten 10 Runden à 4,2 km absolviert werden. Der Lauf wurde von einem einheimischen Lauf Club professionell

+
Sieben Marathons auf sieben Kontinenten in sieben Tagen – das war das Ziel dieser Truppe.

organisiert, wobei auch einheimische Läufer an diesem Marathon teilnehmen konnten. Der bedeckte Himmel klarte allerdings nach mehreren Runden wieder auf und die Sonne verpasste Kuhlmey, der aus dem regenkalten Norddeutschland angereist war, gleich einen kräftigen

Sonnenbrand. Nach dem Lauf hatten die Läufer Gelegenheit sich im warmen Whirlpool wieder zu entspannen und am Büfett die verlorenen Kalorien wieder zu ergänzen, bevor es weiter zum nächsten Marathon ging. Von Australien flogen die Marathonsammler mit Ethian Airways in einem 13 stündigen Flug weiter nach Abu Dhabi. Wer hier nicht schlafen konnte, hätte diese Marathon-Reise besser nicht unternommen.

Im Land des Scheiches

Vom Flugplatz in Abu Dhabi ging es direkt zum Marathongelände, das bei einem Sportzentrum lag. Hier warteten schon die einheimischen Läufer auf die Gruppe, die allerdings, wie schon in Melbourne, größtenteils die kürzeren Strecken wählten. Auch ein guter Freund von Jürgen

Juergen beim Zieleinlauf in Abu Dhabi

Kuhlmey war extra angereist, um mit ihm diesen Marathon zu laufen. „Für mich eine großartige Inspiration.“ Der Kurs verlief vom Sportzentrum zu einem gewaltigen Fußball-Stadium, welches von einer künstlichen Wasserfläche mit Springbrunnen umgeben war. Hier war alles sehr großzügig angelegt. Man hatte keine Mühen gescheut, um diesen Marathon unvergesslich zu machen. Im Clubheim des ortsansässigen Tennisclubs wurde den Weltreisenden anschließend ein üppiges Büfett angeboten. Viele nutzten hier auch die Gelegenheit, schon einmal ein wenig vorzuschlafen.

Als Wasserträger in Paris

Und weiter ging es zum nächsten Kontinent: Paris/Europa. Vom Flughafen Charles de Gaulle ging es mit dem Bus zu einem 20 km entfernten Kanu-Club, wo der nächste Marathon stattfinden sollte. Wie schon zuvor war alles bestens organisiert. Im clubeigenen Restaurant

wurden die Läufer vor und nach dem Lauf mit Essen und Getränken versorgt. Gelaufen wurden 7 Runden à 6,1 km. Diesmal waren nur wenige Einheimische am Start. Jürgen Kuhlmey hatte eine Laufpause eingelegt und stand daher seinen Mitreisenden als Helfer zur Verfügung. „Da es nur eine Verpflegungsstelle gab habe ich 12 Flaschen Wasser auf die andere Seite des Sees getragen. Das dankten mir die Läufer speziell in den letzten Runden, da bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme trotz Kälte Dehydrierung drohen kann“, erklärt Kuhlmey. Viel Zeit zum

Erholen hatten die Läufer nicht, denn bereits dreizehn Stunden später, um eine Uhr nachts sollte schon der nächste Lauf stattfinden. Zwei Marathons innerhalb von 24 Stunden und das nach zwei Marathons in den 2 Tagen vorher auf 2 Kontinenten – eine fast unglaubliche Leistung dieser Läufer. Jürgen Kuhlmey war nur froh, einen Tag ausgesetzt zu haben. Nach der Siegerehrung durch unsere französischen Freunde fuhren wir mit dem Bus zurück zum Flughafen und flogen weiter nach Tunis, zu unserem 3. Kontinenten Afrika.

Nacht-Marathon im historischen Karthago

Großer Empfang auf dem 3. Kontinent Afrika in Karthago/Tunesien

Das nächste Ziel hieß Tunis in Afrika. Ankunft auf dem Flugplatz von Tunis war um 23.30 Uhr. Trotz später Stunde wurden die „Weltreisenden“ vom Racedirector und dem Tourismus-Minister empfangen. Man war stolz, dass Tunesien als Repräsentant für den Kontinent Afrika ausgewählt worden war. Die weitgereisten Läufer waren Ehrengäste Tunesiens und erhielten VIP-Behandlung, sowohl bei der Einreise wie dann später auch noch bei der Ausreise.

Da der Weiterflug nach Nordamerika bereits um 12.30 Uhr starten sollte wurde in Tunesien ein Nacht-Marathon gelaufen. Start war um 1 Uhr nachts. Umziehen konnten sich die Teilnehmer direkt bei den Ausgrabungsstätten von Karthago. Auch hier hatte man durch Plakate und ein großes Ziel-Tor eine Marathon-Atmosphäre geschaffen. Nach dem Zieleinlauf gab es für die Teilnehmer vor antiker Kulisse eine eindrucksvolle Siegerehrung.

New York

Gruppenaufnahme in der Hotelhalle in New York

Nächster Stopp New York. Da die vergangene Nacht durch den Nacht-Marathon in Tunis ausgefallen war, kam es den Läufern sehr gelegen, dass aus technischen Gründen nach drei Nächten im Flugzeug eine Übernachtung im Hotel anstand. Am nächsten Morgen fiel pünktlich um 9 Uhr der Startschuss im Eisenhower Park, der östlich vom JFK-Flugplatz liegt. Da die folgenden Marathons in Chile und der Antarktis innerhalb von 24 Stunden stattfinden sollten, verzichtete Jürgen Kuhlmey an diesem Tag erneut auf einen Start. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt machte er sich mit der Metro auf den Weg nach Manhattan. „Manhattan“ war wie immer interessant. Er lief auf der 8. Avenue und genoss den Ruhetag bei einem Kaffee bei Starbucks und später einen Hamburger bei McDonalds. So hatte er ein wenig Zeit die letzten Tage bzw. Kontinente bzw. Marathons Revue passieren zu lassen und ihm wurde so erst richtig bewusst, an was für einer verrückten Reise er hier teilnahm. Wenn man erzählen würde, dass man gestern noch in Afrika war, morgen weiter nach Südamerika fliegt, um anschließend weiter

in die Antarktis zu reisen schauen sicher alle ungläubig. Wenn diese Personen auch noch gewusst hätten, dass wir man jeweils einen Marathon laufen wollte, hätte man eventuell die Polizei gerufen und angenommen man sei geistig umnachtet.“

Geburtstags-Marathon in Chile

Der 13. Februar war ein ganz besonderer Tag für Jürgen Kuhlmey. Laufender Weise feierte er seinen 77. Geburtstag. Nach einem Nachtflug landete die Gruppe in Santiago de Chile. Von dort ging es weiter nach Punta Arenas an der Südspitze von Chile. Viel Zeit zum Verschnaufen hatten sie dabei nicht. Schon bald nach der Ankunft wurden sie zum Start auf dem 6. Kontinent ihrer Abenteuer-Reise gerufen, der dann um 18 Uhr erfolgte. Auf einer sehr schönen 5,3 km langen Strecke ging es entlang der Küste von Punta Arenas. Besonders eindrucksvoll war es, als die Straßenlaternen eingeschaltet wurden. Die Laternen erleuchteten die Strecke malerisch, so dass fast die ganzen 5,3 km wie ein Lichterband vor den Läufern lagen. Um Mitternacht hatten alle den Marathon geschafft, es gab eine schöne Medaille und den Hinweis, sofort für den Überflug zur Antarktis die Sachen zu packen. Nach dem Duschen und Packen ging es zum dortigen Flugplatz. Um 6 Uhr in der Frühe war auch pünktlich der Abflug. Juergen holte beim Flug noch ein wenig Schlaf nach, um für den letzten Marathon dieser außergewöhnlichen Reise gewappnet zu sein. Vor 18 Jahren war er schon einmal in der Antarktis. Jedoch dieses Mal gab es bei der Landung nun Straßen, Autos und einen neuen Terminal. Erst beim Einstieg in den Bus bemerkte er, dass man gar nicht in der Antarktis gelandet, sondern wegen schlechten Wetters wieder zurückgeflogen war. Nun begann in Punta Arenas eine bange Wartezeit von 4 Tagen mit der Hoffnung auf besseres Wetter.

Antarktis

Am Vormittag des 5. Tages war es dann endlich soweit. Der Flieger hob ab zum zweistündigen Flug in die Antarktis. Die dortige Landebahn war eine Schotterpiste, neben der aus früheren Tagen noch eine bruchgelandete Militärmaschine lag. Zu Fuß wanderden wir zu unserem Zeltplatz, wo wir bei eisiger Kälte übernachteten. „Unsere Schlafsäcke verhinderten ein Erfrieren, warm waren sie trotz der Max-Temperaturen von -24 Grad auch nicht“.

Ein Küchenzelt ohne Aufenthaltsraum sorgte für warme Speisen. Da Nichts und auch gar Nichts in der Antarktis zurückbleiben durfte, gab es spezielle Hinweise für unseren Stuhlgang, der zur Entsorgung nach Punta Arenas zurückgeflogen werden musste „– eine ganz eigene Welt auf unserem Planeten“, berichtet der Oldenburger. Der Marathon begann um 5 Uhr in der Frühe und bestand aus 7 km-langen Runden - vorbei an den Forschungs-Stationen der Chilenen, Russen und Chinesen. Das Gelände war bergig und teilweise vereist.

Flug von Punto Arenas in die Antarktis

Den Abschluss unseres Marathons bildete eine Zodiak-Schlauchbootfahrt zu den Pinguin-Kolonien und es war auch gleichzeitig der Abschluss dieser 7 Marathons auf 7 Kontinenten. Aus den geplanten 7 Tagen waren aufgrund des schlechten Wetters in der Antarktis und die dadurch bedingte Flug-Verzögerung 12 Tage geworden.

Zodiak-Schlauchbootfahrt zu den Pinguinen

Nachdem ich während dieser Reise an fünf Marathons auf fünf Kontinenten teilgenommen hatte, holte ich noch im Februar-die fehlenden Starts in Nordamerika und Europa nach.

Bisher war der älteste Mensch, der dies geschafft hatte: Robert Takata, er brauchte 2011 im Alter von 74 Jahren für 7 Marathons auf 7 Kontinenten 7 Jahre.

Juergen Kuhlmey brach diesen Rekord im Alter von 77 Jahren in einer Zeit von nur 30 Tagen.

Schon 1997 lief Juergen im Alter von 59 Jahren als 2. der Welt auf allen 7 Kontinenten einen Marathon innerhalb von 1 Jahr.

Literatur:

Sieben Marathons auf sieben Kontinenten, NORDWEST-ZEITUNG, 31.1.2015, Seite 42

Endspurt für den 76-jährigen Marathonläufer, NORDWEST-ZEITUNG, 5.6.2015, Seite 33

Dr. Jürgen Kuhlmey läuft mit 77 Jahren 7 Marathons auf 7 Kontinenten, Bild-Zeitung 25.4.2015, Sonderbeilage zum Hamburg-Marathon

Marathon Man, Gulf Times, Doha, 25.01.2016, Seite 4-5,

„Dr. Juergen Kuhlmey says running is a means for him to see the world and meet people“

Unsere Zuschauer, die Pinguine waren nur wenig interessiert

Panama-mein 100. Marathon-Land und der Weg dorthin (2018)

Marathon in 100 Ländern ist selbst für mich erstaunlich, aber schließlich habe ich dann doch in dem 100. Land Panama einen Marathon gelaufen. Eigentlich wollte ich den 100. Marathon in Kirgistan laufen, jedoch ein Durchfall nach einem scharfen asiatischen Essen mit anschließender Bettruhe verhinderte dies.

Juergen mit Marathon-Sieger und Sidi beim 100. Marathon-Land Panama

1989: zum Auftakt 8 Marathons in 8 Ländern in einem Jahr

Nun möchte ich noch über meine interessantesten Marathon-Läufe, sowie über den Weg zu meiner Marathonkarriere berichten, die vor über 30 Jahren im Nachklang zu einer medizinischen Ausstellung in Karlsruhe begann. Am Samstag

vor dem Marathon kaufte ich mir noch ein Paar Laufschuhe und los ging es zu meinem ersten Marathon. 3 Jahre später konnte ich eine Geschäftsreise so planen, dass ich bei der Anreise zu unserem Partner noch in New York den Marathon laufen konnte. Dies hätte ich nicht tun sollen, denn dort hatte mich das Marathonfieber gepackt, so dass ich bereits im kommenden Jahr1988 Geschäftsreisen zu 8 weiteren Marathons in 8 verschiedenen Ländern, nämlich: Marrakesch/Marokko, Dar es Salam/Tansanien, Wien/Österreich, Madrid/Spanien, Rio/Brasilien, Reykjavik/Island, Frankfurt und Honolulu/USA unternommen habe. In jedem Land hatte ich dann auch entsprechend unvergessliche Geschäftsverhandlungen und Marathon-Erlebnisse. Mein Exportmanager hatte den Ehrgeiz, Registrierungen in möglichst vielen Ländern zu erreichen - ich war immer bereit, nur - außer Spesen war nichts gewesen. Jedoch hatte ich Erfahrungen gewonnen, die aber umso wichtiger waren als uns Chinesen, die ich auf einer früheren Geschäftsreise angesprochen hatte, wenige Jahre später um Geschäftsbeziehungen baten. Die folgenden Umsätze übertrafen alle Erwartungen und wir mussten fremde Firmen einschalten, um überhaupt unsere Lieferverpflichtungen erfüllen zu können.

1995 Betriebsausflug nach Hongkong mit Marathon und Michael Weber

1995 lud ich dann meine 10 Mitarbeiter zu einem Betriebsausflug zu unserem chinesischen Kunden nach Hongkong ein. „Zufällig“ war dann gleichzeitig auch der dortige Marathon in den New Territories, wo ich zum ersten Mal Michael Weber begegnete – wahnsinnig, schon vor 23 Jahren. Unsere Wege verliefen sich zunächst.

Betriebsausflug zum Geschäftspartner nach Hong Kong

1997 Antarktis-Marathon mit Marathon auf 7 Kontinenten
1997 lief ich dann für damals noch 2.200 $ ab Miami den Antarktis-Marathon. Auch auf dem Wege dorthin nutzte ich die Gelegenheit zu einem Besuch unserer Geschäftspartner in Argentinien und Chile. Da ich nach wie vor viel geschäftlich unterwegs war, nutze ich meine Reisen auch noch für Marathons auf allen 7 Kontinenten (für die Amerikaner zählen Nord- und Süd-Amerika als eigene Kontinente zum Unterschied zu uns). So lief ich zur Freude meines Exportmanagers in Kapstadt/Afrika, Toronto-Nanisivik in Kanada/N-Amerika, Buenos Aires/ Südamerika, Auckland/Ozeanien, Singapur/Asien, sowie Hannover für Europa (den allerdings wieder privat) und war so der zweite Mensch auf dieser Erde, der in 1 Jahr auf allen 7 Kontinenten einen Marathon gelaufen war.

1998 Geburtstags-Marathon in Luxor
1998 lief ich dann genau an meinem 60. Geburtstag in Luxor/Ägypten einen Marathon, wo vor kurzem 120 Touristen durch Fundamentalisten getötet worden waren. Bei den besuchten Pharaonen-Gräbern gab es sehr wenige Touristen und meistens sogar nur Ägypter. Auf der Fahrt zum Marathonstart fuhr vorweg die Polizei mit Blaulicht und hinter dem Bus sicherte damals ein Militärfahrzeug unsere Fahrt. Man war froh, dass wenigstens die Marathon-Läufer angereist waren. Nicht unerwähnt sollte ein weiterer sehr schöner Gebirgsmarathon sein. Er führte im Rahmen einer Trekkingtour auf dem uralten Inka-Trail bis nach Machu Picchu, eine alte Ruinenstadt hoch oben in den Bergen Perus.

Helikopter-Flug von Machu Picchu nach Cusco

1999 Nepal-Marathon mit Spende von DELTA-Airlines
1999 lief ich den Nepal-Marathon im Himalaya mit dem Start in ca. 5000 m Höhe. Eine Trekkingtour von einer Höhe von 700 m durch die nepalesischen Berge über Lukla und Namsche Basar sorgte für die Akklimatisation. Nicht alle passierten den Höhencheck der Ärzte vor dem Start und mussten so schon vorzeitig umkehren. Ich brauchte über 8 Stunden und war immer noch der erste in meiner Altersklasse. Für diesen Nepal-Marathon sollte man Geld für die Schulung und technische Erleichterungen für die einheimische Bevölkerung sammeln, da internationale Spendengelder meist nur in den oberen Klassen landen. Da kam der Jamaika-Marathon in Kingston wie gerufen. Der erste in jeder Altersklasse sollte 200 $ erhalten. Bisher war noch nie jemand in meinem Alter dort Marathon gelaufen. Nichts wie hin. Jedoch wurde auf dem Wege nach Jamaika unser Flug nach Florida gestrichen. Ich jammerte furchtbar. Daraufhin erhielten meine Frau und ich jeweils einen Scheck über 500 $ und ein Ticket für einen Flug nach Miami mit Shuttle-Anschluss nach Fort Lauderdale mit einem Zeitverlust von gerade einmal ca. 1 Stunde. Den Jamaika-Marathon erreichte ich noch termingerecht. Die 1000 $ war dann auch der höchste gespendete Einzelbetrag beim Nepal-Marathon in diesem Jahr.

2001 Mein 100. Marathon mit Ehrung des Prinzen von Jordanien
Meinen inzwischen 100. Marathon lief ich 2001, und zwar in Jordanien. Auf dem Marathon-Bankett in dem eleganten Interkontinental-Hotel war der Prinz von Jordanien Ehrengast. Da ich meinen 100. Marathon laufen wollte, sollte ich neben dem Prinzen sitzen. Wir unterhielten uns über die Probleme der Palästinenser mit

Start zum Nordpol-Marathon bei -28 Grad Celsius und mit Schneeschuhen

Israel, sowie über meine Geschäftstätigkeiten. Das Gespräch kam dann auch auf das Laufen. Als der Prinz hörte, dass man zum Laufen lediglich Schuhe brauchte, wollte er das Training in allen Schulen einführen. Der Prinz leitete nach dem Lauf auch die Siegerehrung. Trotzt meines 4. Platzes wurde ich aufgerufen: Zur Ehrung meines 100. Marathon erhielt ich vom Prinzen persönlich einen Pokal, der einzige Pokal, der mir wirklich wichtig ist.

2007 Nordpol-Marathon und Trecking-Tour in Südamerika

Der Nord-Pol-Marathon war ein Höhepunkt meiner Marathon-Karriere. Jedoch ist dies kein selbständiges Land – es ist ja „nur" eine schwimmende Eisfläche.

2007 machte ich auch noch mal wieder eine Trecking-Tour in Südamerika, wo ich gerne wegen der Berge und meiner 2. Muttersprache Spanisch hinreiste. Im Jahr zuvor waren wir schon einmal in der Wüste Atacama Marathon gelaufen. Eigentlich sollten es damals nur 40 km sein, auf meinen Wunsch wurde jedoch auf 42,2 km verlängert. Allerdings hatte man sich vermessen. „Zum Glück" hatten wir uns in der Spitzengruppe, zu der auch ich gehörte, verlaufen und als wir schließlich zu einem Schotterweg mit Autofahrer kamen, waren es erst 40 km auf unseren GPS. Auf eine Mitfahrt verzichteten wir, da es bis zu unserem Dorf „nur" noch 8 km waren. Darauf kam es nun auch nicht mehr an und wir hatten einen Ultra. Dieses Jahr war alles perfekt organisiert. Auf dieser Trekkingtour war anschließend noch ein Marathon auf der Insel Isla del Sol auf dem Titicacasee-See in ca. 4.000 m Höhe geplant. Diese Höhe machte mir zunächst sehr zu schaffen und ich musste dem Feld von 21 Läufern hinterherlaufen. Aber nach einigen km erholte sich mein Körper und ich überholte einen nach dem anderen. Eine 2. Halb-Marathon-Runde durfte wegen der späteren Dunkelheit nur laufen, wer rechtzeitig die erste absolviert hatte. So konnte ich dann auch noch die 2. Runde laufen. Nur der erste, ein Japaner und ich hatten auch die 2. Runde geschafft. Vorher war ich der „liebe Alte", nun aber nicht mehr.

2013 Vulkan-Marathon auf den Galapagos-Inseln und der Boston-Marathon

2013 war ich auf den Galapagos-Inseln bei den Riesen-Schildkröten zum Vulkan-Marathon. Es ist der größte Vulkan der Welt mit einem Durchmesser von ca. 10 km und umgeben von einen National-Park. Mit kleinen Flugzeugen und Motoryachten reisten wir zu den verschiedenen Inseln. Mit Taucherbrillen und Schnorchel schwammen wir sogar mit den Seelöwen. Als wir nach dem Marathon in unserem Hotel beim Abendessen die neuesten Nachrichten hörten, bekamen wir mit, dass in Boston, wo ich alljährlich dabei bin, das Bombenattentat verübt worden war. Ich ging daraufhin zum Veranstalter dieser Reise und dankte ihm, dass ich wegen dieser Abenteuer-Reise dieses Jahr auf meinen Boston-Marathon verzichtet hatte.

Auch auf den Galapagos Inseln leben die Seelöwen

2015: Marathon-Reise mit 7 Marathons in 7 Tagen auf 7 Kontinenten
2015 war für mich ein weiterer Höhepunkt meiner Marathon-Reisen. Als neues Land konnte ich nur den Karthago-Marathon/Tunesien verbuchen, zwar nur 1 Land, jedoch im Rahmen einer Marathon-Reise mit 7 Marathons auf 7 Kontinenten in 7 Tagen. Wir waren eine Gruppe von 35 Läufern, wobei Gastläufer jeweils willkommen waren. Die Reise ging von Melbourne/Australien über Abu Dhabi/Asien, Paris/Europa, New York/Nord-Amerika, Punta Arenas/Südamerika bis zur Antarktis. Auf 2 Läufe, die innerhalb von 24 Stunden gelaufen wurden, hatte ich verzichtet und diese innerhalb von 30 Tagen bei Christian und in Orlando nachgeholt. So konnte ich den Guinness-Rekord eines Läufers brechen, der beim Rekord 2 Jahre jünger war.

2016 mein schwerster Marathon in Andorra in 11 Stunden

Dieses Jahr lief ich dann meinen schwersten und längsten Marathon meines Lebens in den Bergen des Landes von Andorra. Es war eine Notausrüstung vorgeschrieben und Stöcker dringend empfohlen. Cut off war nach 14 Stunden, ich brauchte jedoch „nur“ etwas über 11 Stunden und wurde 420. von ca. 500 Läufern. Weiterhin machte ich in diesem Jahr eine Karibik-Kreuzfahrt mit 6 Marathons auf 6 Inseln mit eigener Staatshoheit: Puerto Rico, Virgin Islands, Barbados, St Lucia, St. Kitts und St. Maarten, jeweils organisiert in Zusammenarbeit von unserem Veranstalter mit einheimischen Clubs, von den Ministerien oder einheimischen Organisatoren.

9 von 12 Marathonsäufern mit mehr als 100 Marathon-Ländern

2017: 7 Marathons in 8 Tagen in Südafrika

Eine Marathon-Gruppenreise führte 2017 nach Süd-Afrika mit Marathons in den Ländern: Südafrika, Lesotho, Swasiland, Namibia, Sambia, Botswana und Zimbabwe. In jedem dieser Länder war wieder ein Marathon organisiert, so z.B. bei den parkartigen Lodges oder in Nationalparks. Sehr wichtig war für jeden Läufer ein GPS, denn oft konnten wir wegen nächtlichen Startzeiten, der Dunkelheit und der wilden Tiere außerhalb des Lodges-Geländes noch nicht laufen. So mussten wir unsere ersten Runden oft mit unseren GPS in dem Lodg-Gelände laufen. Neben den Marathons verbrachten wir die Zeit mit Busfahren, Fliegen, Grenzkontrollen und Schlafen während der Fahrt, denn für die Hotels blieb oft nur wenig Zeit. Schon in vergangenen Jahren war ich in Südafrika geschäftlich unterwegs und hatte dabei auch Trainingsläufe absolviert. Außerdem war ich in den besuchten Ländern auf einer unvergesslichen Privatflieger-Tour mit einer Gruppe von 7 kleineren Motorflugzeugen dabei. Nun war ich zum dritten Male dort mit immer wieder aufregenden neuen Erlebnissen.

2018 Schwerpunkt meiner Läufe im Kaukasus und Zentral-Asien

2018 stand wieder unter dem Zeichen der Marathon-Gruppenreisen. Zum Teil kannte man sich schon. So ging es in den Kaukasus mit den Ländern Aserbaidschan, Armenien und Georgien. Eine weiter Reise führte nach Zentral-Asien mit Turkmenistan, Kasachstan, Kirgistan (Bettruhe), Usbekistan und Tajikistan. Ein besonderer Höhepunkt war ein Einladungs-Marathon in Pakistan. Noch nie war dort ein Marathon veranstaltet worden und so hatte man ausgewählte Läufer aus der ganzen Welt eingeladen. Ich hatte das Glück, dabei

zu sein. Nur den Flug nach Islamabad musste jeder selbst bezahlen. Die 5-Sterne-Hotels, sowie ein Flug mit einer Fallschirmspringermaschine in den Norden und ein Hubschrauberflug zu einem Militärkamp hoch in den Bergen waren neben den Mahlzeiten gesponsert.

25. Nov. 2018 Panama-Marathon, mein 100. Marathon-Land
Der Panama-Marathon war nun der Höhepunkt meiner vielen Marathons in verschiedenen Ländern und die Nr. 100.
Es war ein Fernziel in 100 Ländern einen Marathon zu laufen, welches ich durch die Marathon-Gruppenreisen schneller erreichte als erwartet. Damit bin ich der 12. Mensch der Welt, der in 100 Ländern einen Marathon oder Ultra gelaufen ist, aber auch gleichzeitig der älteste lebende Mensch, der dies jemals erreicht hat. Erfreulicherweise erfüllte ich bei diesem Marathon mit meiner Endzeit von 5:33:07 auch wieder eine fehlende Zeit für eine Urkunde von 60 Marathons mit 60 unterschiedlichen End-Zeiten.

Weiterhin ist trotzt meines Alters das nächste halbe Jahr schon wieder voll ausgebucht mit Marathons in anderen Ländern u.a. in Madeira/Portugal, Port of Spain/Trinidad, Madrid/Spanien, Brasov/Bulgarien und einer Marathon-Kreuzfahrt in der Karibik.

Irgendwie muss man sich doch fit halten und der 100 Marathon Club sowie der Country Marathon Club helfen dabei durch Motivation und Dokumentation.

Unser „kleines“ Hotel in Panama-City hatte „nur“ 20 Stockwerke

In Panama war ich schon öfter, zum ersten Mal geschäftlich für das von uns vertriebene Arzneimittel. Ein zweites Mal wollte ich an einem 80 km-Lauf am Panama-Kanal entlang teilnehmen, der leider wegen Unwetters ausfiel. Bei einem dritten Mal haben wir mit einem Kreuzfahrschiff den Kanal durchquert. So musste ich doch einmal auch in Panama einen Marathon laufen. Dass es mein 100. Land werden sollte, hatte ich damals nicht erwartet.

Panorama-Blick von unserem Hotelzimmer aus

Bergwerk-Marathon (2001)

Der Bergwerkmarathon in Sondershausen im südlichen Harz in der ehemaligen DDR ist der tiefste Marathon der Welt. 700 Meter unter der Erde oder 500 Meter unter dem Meeresspiegel. Dieses Bergwerk ist entstanden durch den Abbau von Steinsalz (Kaliumchlorid), das vorwiegend zur Verwendung als Düngemittel dient. Ostdeutschland war der zweitgrößte Exporteur von Steinsalz der Welt, vorwiegend nach Russland. Im Gegengeschäft wurde Getreide geliefert. Nachdem die Umstellung auf harte Devisen erfolgte, musste das Bergwerk aus wirtschaftlichen Gründen schließen. Seit 1996 wird kein Kalisalz mehr gefördert, aber die Grube steht nach wie vor als touristische Attraktion zur Verfügung, nicht nur dafür, sondern auch für besondere sportliche Ereignisse. Durch das 25 Kilometer lange Tunnelnetz, aus denen das Kalisalz gewonnen wurde, lassen sich beliebig lange Rennstrecken zusammenstellen. Am bekanntesten ist der Kristall-Lauf über 10 Kilometer, der alljährlich im Dezember stattfindet. Aber auch Duathlon-Veranstaltungen mit Läufen und Rad finden reges Interesse. Eine besondere Veranstaltung war nun der Marathon über 42 Kilometer. Veranstaltet werden sollte er von einer dänischen Adventure-Organisation, die jedoch wegen des organisatorischen Aufwandes passte. Hier sprang der 100-Marathon-Club ein und veranstaltete für passionierte Läufer diesen außergewöhnlichen Marathon am Samstag, den 20. Oktober 2001.

Untertage-Bergwerk in Sondershausen

Übernachtet wurde in der Jugendherberge. Zum Teil waren hier Läufer vom 100-Marathon-Club. Aber auch Ultra-Läufer aus Holland, England und Polen waren zu diesem besonderen Ereignis angereist. Bei der obligatorischen Pasta-Party konnten Erlebnisse von besonderen Läufen ausgetauscht werden. Am nächsten Morgen ging es zu dem Bergwerk. In der Kantine wurde nun zunächst über die Historie und die Sicherheitsmaßnahmen im Bergwerk informiert. Bei Stromausfall sollte man verharren, bis man von den Grubenfahrzeugen eingesammelt wird. Bei Atembeschwerden gab es spezielle Masken, die ein Überleben für mindestens 50 Minuten garantieren sollten. Nach dieser Einweisung und Ausstattung mit entsprechender Kleidung einschließlich Helm und Not-Lampe, ging es über einen doppelstöckigen Transportfahrstuhl hinab in die scheinbar unendliche Tiefe. Wie wir informiert wurden, mussten über die Fahrstühle alle Gerätschaften einschließlich der Grubenfahrzeuge in die Tiefe gebracht werden. Dazu wurden sie zunächst zerlegt und anschließend wieder zusammengebaut. Teilweise geschah der Transport der Teile hängend unter den Fahrstuhlkörben. Nach einer dunklen Fahrt in den unbeleuchteten Frachtkörben gelangten wir in das erleuchtete Tunnelgefliest. Zunächst sammelten wir uns in einem in das Salz gehauenen Gewölbe mit einem Durchmesser von ca. 30 Metern und einer Höhe von 10 Metern. Die Außenwände schmeckten salzig. Hier finden auch andere Veranstaltungen statt wie Hochzeiten und andere Festivitäten.

Start zum Bergwerks-Marathon

Nach einem kurzen Briefing war um 9 Uhr der Start zu diesem unterirdischen Marathon. Die Beleuchtung war nur spärlich und die Steigungen waren nicht unerheblich. Das Feld zog sich schnell in die Länge. Abzweigungen waren zum Glück mit Bändern abgesperrt, so dass ein Verlaufen nicht wahrscheinlich war. Nach ca. 2,5 km erreichte man in dem dunklen Tunnelsystem die erste, spärlich beleuchtete Verpflegungsstelle. Ein ca. 1 km langes Gefälle bereitete auf die nächste, nicht unerhebliche Steigung vor, an deren Gipfel sich eine weitere Verpflegungsstelle befand. Es war eigenartig, in diesem Tunnelsystem einen Berglauf mit insgesamt über 1250 Höhenmetern zu absolvieren. Beruhigend war der Rundkurs von ca. 11 km, der uns garantierte, dass wir nie mehr steigen mussten als wir vorab bergab gelaufen waren. Während des Rennens gab es starke Positionsverschiebungen je nach Fähigkeiten der Läufer, die Steigungen und Gefälle zu meistern. Der Untergrund bestand zum Teil aus flachem Geröll oder war auch sehr glatt. In einer Kurve mit einer glatten Fläche vor dem Ziel waren dementsprechend einige Läufer gefallen und bekamen, wie einer scherzhaft anmerkte, eine Bergwerksmedaille an Knie oder Ellenbogen verpasst. Endlich, nach über 5 Stunden mit einer Zeit, die ein Drittel über der üblichen Zeit lag, erreichten wir das Ziel.

Eine Siegerehrung fand in der in Salz gehauenen Salzkapelle statt. Alle waren froh, als sie nach der Siegerehrung eingepfercht in den kleinen Transportkörben nach 700 m Fahrt wieder das Tageslicht erblickten. Es war ein schöner Tag mit viel Grün und bunten Farben. Dies war uns noch nie so bewusst geworden, wie nach diesem unheimlichen Bergwerkmarathon.
Manche meinten, es müsse doch schrecklich sein, in der Tiefe ohne Tageslicht einen Marathon zu laufen. Jedoch ich kam mir vor wie bei einem Berglauf mit Steigungen, Gefälle und vielen Kurven mit immer wieder mit anderen „Landschaften“.

Nach diesem Marathon war ich der Mensch, der am höchsten - Mont Everest-Marathon (5.200 m) und am tiefsten - Bergwerks-Marathon (- 700 m) der Welt teilgenommen hat.
Jahre später konnte ich noch für mich in Anspruch nehmen, den südlichsten – Antarktis-Marathon und am nördlichsten Nordpol-Marathon gelaufen zu sein. Guinness hätte sicher seine Freude an meinen Meldungen gehabt.

20.Jungfrau-Marathon (2012)

Alle 10 Jahre findet der Jungfrau-Marathon in Interlaken wegen seiner großen Beliebtheit am Samstag und am Sonntag statt, um einmal allen interessierten Läufern die Möglichkeit zu geben, an diesem einmaligen Sport-Ereignis teilzunehmen. So kam Jürgen auch vor 10 Jahren zu diesem Berg-Marathon und war damals einer von 63 Teilnehmern, die an beiden Tagen dabei waren.

Blick vom Schilthorn-Restaurant (bekannt durch James Bond) auf Eiger, Mönch und Jungfrau

Man hatte keine Mühen und Kosten gescheut, um in diesem Jahr den Doppel-Marathon zur 20. Wiederholung zu einem herausragenden Ereignis zu gestalten. So wurde sogar die Weltmeisterschaft für lange Bergläufe (long distance mountain running world championship 2012) bei dieser internationalen Veranstaltung ausgetragen. Eine ganze Zeltstadt hatte man entstehen lassen. Man fühlte sich versetzt in die Märchenwelt von „1000 und einer Nacht“. Hier fanden auch die aufwendigen Show-Veranstaltungen statt, sowie die Ehrungen der Sieger, sowie der 10-maligen Wiederhohler, zu denen dieses Jahr mit Stolz auch Jürgen gehörte. Clubkamerad Klaus hatte an dem Lauf sogar schon 22-mal erfolgreich teilgenommen. Die Marathon-Messe und Pasta-Party waren in riesigen Ausstellungszelten, ebenso Video-Vorführungen vergangener und aktueller Läufe. Musik-Kapellen mit karibischen Klängen spielten zur Unterhaltung der Teilnehmer bei der Pasta-Party.

Ehrung und Gratulation zur 10-maligen Teilnahme am Jungfrau-Marathon

Während sich der Start am Samstag mit über 4.000 Läufern auf über 5 Minuten hinzog, war das Feld am Sonntag mit den „jungen“ Läufern im Nu zügig auf der Strecke.

Zieleinlauf beim Jungfrau-Marathon 2012

Der Jungfrau-Marathon ist zweifellos mit seiner unvergleichlichen Kulisse einer der schönsten Läufe der Welt, den schneebedeckten Bergen im Hintergrund und den Tälern mit den hoch aufragenden gewaltigen Felswänden. Jedoch auch Interlaken (ca. 600 m Höhe) bietet für den Läufer interessante Aspekte. So besuchte Jürgen zur Akklimatisation u.a. das von einem James-Bond Film bekannte Restaurant auf dem Schilthorn in 2.971 m, von dem man einen großartigen Blick auf das Ziel des Jungfrau-Marathon hat: Kleine Scheidegg in 2.100 m, sowie Blick auf die „Jungfrau“ mit 4.158 m, den Mönch mit 4.107 und den Eiger mit 3.970 m. Eine sehr imposante Bergwelt als Rahmen für den Jungfrau-Marathon! Höhe ist immer relativ, so fuhr Jürgen mal in Südamerika mit einer Läufergruppe im Bus in 4.800 m, der Höhe des höchsten Berges der Alpen(Mont Blanc), den er früher mal in 1 Tag bestiegen hatte und wo er ein anderes Mal beinahe durch Frost 4 Finger verloren hätte, wenn diese nicht durch einen 10-tägigen Krankenhausaufenthalt in Chamonix gerettet worden wären. Seitdem läuft er lieber nur noch in den Bergen und nicht ganz so hoch.

Unvergesslich das Schilthorn, bekannt durch einen Film mit James Bond

K78 Berglauf in Davos (2012)

Eigentlich wollte ich schon vor Jahren den K78 (78 km Berglauf, jeweils Ende Juli in Davos) nicht mehr wagen, da durch die damals neue Satzung des 100MC jeder Lauf im Ziel oder bei einer offiziellen Zwischenstation mit Wertung beendet sein muss, um in die Statistik-Listen eingetragen zu werden, unabhängig davon, wie weit man bereits bis zu einem eventuellen Abbruch gelaufen ist.

Davos (1.600 m) eingerahmt von Bergen

Beim Swissalpine startet man in Davos (1.600 m) läuft mit Steigungen und Gefälle ins 1000 m-„tiefe“ Tal bei km 30. Anschließend geht es wieder über Bergün zu dem Ketsch-Pass in 2.600 m Höhe und km 50. Wer dort nicht rechtzeitig ankommt, muss zurück nach Bergün, da eine Bergrettung auf dem anschließenden 7 km-Panorama-Trail zu fortgeschrittener Stunde für die Rettungs-Hubschrauber zu schwierig wird. Anschließend geht es dann weiter über den 2740 m hohen Sertig-Pass zurück nach Davos.
Wer bei der Ketsch-Hütte wegen Zwischenzeit-Überschreitung umkehren muss, hätte zwar nicht nur ca. 50 km umsonst gelaufen, sondern muss anschließend noch zur Bahnstation in Bergün. Damit wäre man laut 100MC-Zählung nicht Marathon gelaufen, sondern war dann „nur mal“ in den Bergen.
Zunächst versuchte ich mich daher bei dem K42, einem Berg-Marathon zum großen Teil auf der Strecke des K78 – die Berge blieben, man hatte jedoch mehr Zeit. Angenehmer war dann schon der C42, auch ein Marathon, jedoch das Ziel wesentlich tiefer als der Start. Später wurde ich mehr zum „Genuss-Läufer“ und die Zählung war mir nicht mehr so wichtig. Und seit 4 Jahren laufe ich nun mit fortschreitendem Alter zu meinem eigenen Erstaunen den K78 immer

wieder mit Erfolg, wobei meine Endzeit dieses Jahr sogar um 75 Minuten kürzer war als noch vor einem Jahr. Im kommenden Jahr könnte ich sogar in der Altersgruppe M75 starten.

Blick auf den Start-/Zielbereich in Davos

Das SwissAlpine-Laufwochenende in Davos Ende Juli ist immer wieder interessant, nicht nur wegen der alpinen Berge und Seen, sondern ganz besonders durch das Wiedersehen von mehreren Clubmitgliedern ähnlich wie bei den 100 km in Biel. So liefen Renate, Bernd und Joachim den K42, während ich beim Königlauf, dem K78, Hans, Klaus, Wolfgang, DiDi, Hans-Werner, Günter, Ulli und andere Bekannte traf. Der Lauf war wie immer anstrengend aber auch sehr schön. Das Wetter hatte mit einem Regenschauer nur kurz für eine Unterbrechung der ansonsten guten Laufwetterbedingungen gesorgt. Aber alle waren froh, als sie das Ziel erreicht hatten. In späteren Jahren war die cut-off-Zeit 11:00 Stunden. Jedoch hatte ein guter Freund beim Start wegen des großen Feldes 4 Minuten verloren. Als er mit seiner Zeit von 10:58 glücklich das Ziel erreichte, wurde er dennoch nicht gewertet, weil das cut-off 11:00 betrug. Er lief dort nie wieder und er tat uns allen sehr leid, weil der Lauf für die Zählung als Ultra oder Marathon nur ein Ausflug in den Bergen war.
Zurück ging es mit einem preisgünstigen Flug von Zürich über Amsterdam nach Bremen – ansonsten mal wieder ein unvergessliches Laufwochenende.

Ultra zum Gornegrat / Zermatt (2013)

Nun schon zum 10. Mal jährt sich der Zermatt-Marathon. Zu diesem Jubiläum hatte man sich eine andere Organisation überlegt. Damals beim 10-jährigen Bestehen des Jungfrau-Marathon hatte man wegen der großen Nachfrage nach Startplätzen den Marathon am Samstag und Sonntag sogar mit Doppelstartmöglichkeit überlegt. In Zermatt hat man stattdessen einen Ultra von 45,6 km mit früherer Startzeit eingeplant, um die Strecke mit teilweise engen Pfaden schon im Anfangsbereich zu entlasten. Finish war dann beim 3.089 m hohen Gornegrat. Wir vom 100 Marathon Club wählten natürlich die Ultra-Strecke bis zum Gornegrat. Das eigentliche Marathon-Ziel war auf dem 2.582 m hohen Riffelberg, so dass für den Super-Marathon auf zusätzlichen 3,4 km noch weitere 500 Höhenmeter hinzukamen. Insgesamt waren beim Ultra ca. 2.500 Höhenmeter zu bewältigen mit teilweise atemberaubenden Aussichten u.a. auf das Matterhorn.

Matterhorn (4.478), das Wahrzeichen von Zermatt

Es wurde ein erlebnisreicher Berglauf mit sehr guter Organisation und moderatem Wetter mit wenigen Hagelschauern auf den letzten 500 Höhenmetern. Start war in dem 1.085 m hohen

St. Niklaus, wohin uns Sonderzüge von dem 1.600 m hohen Zermatt brachten. Dort traf man sich dann vom 100MC mit viel Hallo. Der Lauf folgte der z.T. gesperrten Bergstraße und schmalen Pfaden das Tal hinauf bis nach Zermatt. Es ging direkt durch den Ort und nach einer 4 km-Schleife wurde es bei km 24 ernst – fast wie beim Jungfrau-Marathon, der seine „Berg-Zähne“ auch erst bei km 26 zeigt. Scheinbar ewige Steigungen waren zu überwinden bis man aus dem Tal heraus war. Anschließend wechselten sich viele Steigungen mit wenigen Gefällen, die das Laufen auflockerten. Auf dem Riffelberg war für die Marathonis der Lauf „schon“ beendet. Wie war ich froh, dass ich mich für den Super-Marathon ummelden konnte, da meine Kräfte noch nicht verbraucht waren und ich mit einigen Begleitern nette Gespräche geführt hatte und so die Steigungen weniger anstrengend erschienen. Die letzten 500 Höhenmeter waren noch einmal eine starke Herausforderung, auf denen ich noch so manchen Läufer überholen konnte. Unterwegs traf ich einen älteren Läufer. Als ich ihn nach seinem Alter fragte, meinte er, er sei der zweitälteste Läufer. So konnte ich mich ihm nun mich als ältesten Läufer vorstellen.

Das Kulm-Hotel auf dem Gornegrat (3.135) war das Ziel für den Ultra

Sehr schön war die 3-Tages Freifahrkarten für die dortigen Züge und Bergbahnen, die ich vor und nach dem Lauf reichlich nutzte. Auch die Pasta Party in einem großen Zelt vor dem Bahnhof Zermatt sowohl vor als auch bei der Siegerehrung nach dem Lauf mit einheimischer Jodel-Musik brachte so einige Stimmung.

Obwohl ich „weltweit“ schon an über 400 Marathons teilgenommen hatte, war ich wegen der Entfernung und anderer interessanter Bergläufe in der Schweiz noch nicht in Zermatt gewesen. Wie ich feststellte: ein großer Fehler. Dieser Lauf sollte wie auch noch der K78 in Davos für mich ein Trainingslauf für den Atacama-Wüsten-Marathon Anfang September sein.

WÖRTHER-SEE-TRIAL (2013)

Berge laufe ich gerne und auch Trails. Öfter bin ich daher in der Schweiz. Jedoch seit Jahren versuche ich, den Wörther-See-Trail zu laufen, der regelmäßig beim Rennsteig angeboten wurde. Endlich passte der Termin und so reiste ich mit dem Nachtzug nach Velden, wo ich vor 50 Jahren mit meinen Eltern war und Wasserski lernte, was ich dann während meines Studiums jahrelang mit Begeisterung betrieb. Vor 25 Jahren war ich dort zu einer medizinischen Ausstellung und lief zur Abendgestaltung ca. 40 km um den See. Dort entdeckte ich mein Herzblut für das Laufen. So musste ich mal wieder an den Wörther-See, zumal ich in Österreich bisher nur den Wien-Marathon gelaufen war.

Schloss in Velden am Wörther-See

Der Trail ging nicht einfach um den See, sondern 57 km auf den Wanderwegen mit eingebauten Schikanen. So gab es recht steile Abschnitte, Passagen durch Gestrüpp und einmal ging es auch um einen abgelegenen See. Die Markierungen waren mit Bändern und rot-lila Farbe gekennzeichnet. Nur einmal habe ich mich unter den Augen eines Volontärs in dem Ort Velden verlaufen und musste, um nicht aus der Wertung zu fallen, ein Stück zurücklaufen. Unterwegs passierten wir einen Hornissenschwarm, der 6 Läufer zur Behandlung durch den Rettungsdienst zwang. Eindrucksvoll war, als wir plötzlich aus dem Bergwald kamen und vor dem weltweit höchsten (850 m) Aussichtsturm aus Holz (120 m) standen. An dem Turm wurde die Verarbeitungsfähigkeit von Holz eindrucksvoll gezeigt. Auch

der Zieleinlauf auf einer Seetribüne war etwas Besonderes. Dort war anschließend die Siegerehrung der verschiedenen Wettbewerbe.

Ein 120 m hoher Aussichtsturm ganz aus Holz

Am Sonntag danach wollte ich den Treppenaufstieg auf den Aussichtsturm nachholen. Dies war kein Problem, es entstand erst, als ich mit dem Ausflugsdampfer auf dem Wörther-See zurückfahren wollte. Wegen eines Schadens des Schiffes und der damit verbundenen Zeitverzögerung wollte ich wegen der Abfahrt meines Zuges die 10 km zurück nach Velden laufen. Zum Glück hielt nach mehreren km und Anhalter-Versuchen schließlich ein freundlicher Autofahrer, nahm mich bis nach Velden mit, so dass ich meinen Nacht-Zug noch rechtzeitig erreichte. Mal wieder ein eindrucksvolles und erlebnisreiches Wochenende.

Blick vom 120 m hohen Aussichtsturm auf den Wörther-See und Porschach

Idyllische Kirche am Wörther-See

Bratislava-Marathon/Slovakei

Registrierung mit dem Segway (2017)

Die Stadt Bratislava war mir bisher wenig bekannt. Sie gehörte früher zu Tschechoslowakei und lag irgendwo östlich von Österreich. Nun aber war Bratislava die Hauptstadt des selbständigen Landes Slowakei. Hier sollte nun der Bratislava-Marathon sein.
Inzwischen bin ich auch Mitglied im Marathon-Länder Club und „muss“ in möglichst vielen Ländern einen Marathon laufen. Auf meinen früheren Geschäftsreisen in z.T, exotische Länder war dies kein Problem. Nun muss ich mir die Länder selbst aussuchen und versuchen, dorthin zu reisen, wo ich noch nicht gelaufen war oder gerne noch einmal sein wollte. Auf dem Rückflug von Florida in den kühlen germanischen Norden habe ich die Gelegenheit genutzt, in Amsterdam meine Frau „zu verlassen“ und bin gleich weiter nach Wien geflogen und schließlich mit dem Shuttlebus weiter nach Bratislava. Der moderne Reisebus fuhr vom Flugplatz Wien für 5 € einschließlich einem Cappuccino direkt zum Altstadtzentrum von Bratislava, Die Busstation liegt direkt unter einer imposanten Brücke über die Donau mit einem Aussichtsrestaurant auf einem Pylon, der die Brücke über den Fluss an sehr langen Drahtseilen hält und damit auch die längste Hängebrücke der Welt sein soll.

Imposante Donau-Brücke in Bratislava/Slowakei ist die längste Hängebrücke der Welt

Für mich war noch besonders angenehm, dass die Brücke nur ca. 100 m entfernt von meinem „Botel“ lag. Das Botel war ein ehemaliges Donau-Kreuzfahrtschiff, welches nun am Donauufer am Rande der Altstadt als Hotel diente. So war dann auch mein Auslauf jeweils ein Bummel durch die sehr hübsche historische Altstadt. Neben meinem Botel waren auch die Anleger für Ausflugsfahrten und weitere Kreuzfahrtschiffe. Als neben meinem Schlafzimmer ein Katamaran aus Österreich seine kraftvollen Motoren laufen ließ, eilte ich gleich rüber und erkundige mich nach dem Ziel des Bootes, der Fahrzeit und dem Preis.

Oje, das Ziel war Wien, der Preis i.O., jedoch die Rückfahrt sollte erst kurz vor 18 Uhr beendet sein. Um diese Zeit hatte ich eine Tour mit einem Segway für eine Stunde bestellt, aber auch die Startnummernausgabe sollte nur bis 19 Uhr erfolgen. Sollte ich nun auf die Segway Fahrt verzichten? - nein! Da ich zum Glück der einzige Teilnehmer der Tour war, wurde diese in der Nähe der Marathonmesse unterbrochen und erst einmal die Startunterlagen geholt

Ein Ausflug mit dem 2000 PS Katamaran nach Wien

Auf meinen Bummeln durch die historische Altstadt hatte ich sowieso schon einen sehr schönen Eindruck von dieser gepflegten Altstadt mit vielen historischen Gebäuden und den vielen Straßenkaffees erhalten. Den Rest der Besichtigungstour würde ich dann beim Marathon erleben.

Mit dem Segway zur Registrierung des Bratislava-Marahon

Der Start des Marathons war erst um 10 Uhr. Dort traf ich die Freunde vom Marathon-Länder Club, u. a. Dan Micola, den ich vor einem Monat in Haiti traf und der versuchen wollte, den Guinness-Rekord mit Marathons in den meisten Ländern (über 50) in einem Jahr aufzustellen. Der bisherige Rekord liegt bei 40 Marathons in 40 Ländern/Jahr. Dann war da auch Vagn aus Dänemark, den ich schon bei der Marathon-Karibikkreuzfahrt (6 Marathon-Länder in 7 Tagen) kennen gelernt hatte und der nun auch in Afrika (7 Marathon-Länder in 7 Tagen) dabei sein wollte. Ganz besonders gefreut hatte ich mich über das auch dem 100 MC bekannte Läuferehepaar Linda und Dave Major aus England. So wurde auch dieser Marathon wieder für mich ein Freundschaftslauf. Für den Marathon waren die Straßen der Marathonstrecke für 2 Stunden komplett gesperrt. Man hatte den Eindruck, die Uhren waren stehen geblieben. Der Marathon führte zunächst durch Außenbezirke, dann durch die Altstadt an den vielen Straßenkaffees vorbei, über die Donaubrücke durch einen ausgedehnten Park und wieder zurück zum Ausgangspunkt, dem Euro-Center. Meine Zeit unter 5 Stunden reichte dann gerade noch zur Qualifikation und Eintrag in die Ergebnisliste, da nach 5 Stunden die Straßen wieder frei gegeben werden mussten. Der Bratislava-Marathon war somit mein 71. Land, in dem ich einen Marathon gelaufen bin. Neben 6 Ländern in Südafrika sind dieses Jahr noch Marathons in weiteren 5 Ländern geplant.

Mitglieder vom Country Marathon Club

ERLEBNISSE BEIM BOSTON-MARATHON

Der Boston-Marathon findet immer an einem Montag im April, dem Patriots-Tag, statt. Er fasziniert immer wieder u.a. durch seine geforderten Qualifikationszeiten bei der Anmeldung. Viele Teilnehmer laufen in Boston ihren 2. Marathon in ihrem Leben. Denn wenn ein Marathon-Läufer eine Zeit innerhalb der Qualifikation läuft, scheint es eine Pflicht zu sein, sein Leistungsniveau durch die Teilnahme am Boston-Marathon zu dokumentieren.

Boston-Marathon-Qualifikationszeiten:

Altersgruppe	18-34	40-44	50-54	60-64	70-74	80+
Männer	3:05	3:15	3:30	3:55	4:25	4:55
Frauen	3:35	3:45	4:00	4:25	4:55	5:25

Jürgen erlief vor 23 Jahren seine Qualifikation das erste Mal im Alter von 54 Jahren beim Steinfurt-Marathon knapp mit einer Zeit von 3:29, die seine Lebensbestzeit wurde und blieb. Mit den Jahren wurden seine Zeiten schlechter, aber wegen des fortschreitenden Alters die Qualifikations-Anforderungen geringer. Er hatte sich vorgenommen, jedes Jahr mit Qualifikation Boston zu laufen, so als eine Art Sportabzeichen für Marathon-Läufer. Mal sehen, wie lange das noch geht!

Mit dem Flieger von Bremen über Paris nach Boston

Der Boston-Marathon macht immer wieder von sich reden. So war Jürgen auch 1996 bei der 100. Wiederholung dieses Boston-Marathons dabei. Insgesamt waren damals 38.000 Starter

gemeldet. Das Problem war dann, die Läufer zum 40 km entfernten Start in Hopkinton zu transportieren. Gelöst hatte man die Transportfrage schon bei dem größten Lauf der der Welt, dem ½ Marathon von Kopenhagen nach Malmö mit über 90.000 Teilnehmern, u.a. Juergen. 15 Schulbusse fahren gleichzeitig vor die in 15 Reihen wartenden Läufer. Die Busse werden gleichzeitig beladen und die nächsten 15 Busse fahren vor. Die Läufer werden auch gebeten, entsprechend den Startzeiten bei den Bussen anzutreten. Heute fahren die Busse schon in 2er Reihen vor und es geht nun noch schneller.

Auch schon bei der Anreise gab es 2010 Probleme, da der **Vulkan Eyjafjallakull in Island** ausgebrochen war. Juergen war versehentlich schon am Donnerstag angereist und hatte vergessen, dass der Marathon-Start erst am Montag ist. Im Hotel fragte man ihn erstaunt nach seinem Flug. Es war der letzte, der noch vor der Sperrung des Luftraumes zwischen Europa und Nord-Amerika erfolgt war. Die Sperrung dauerte über eine Woche. Alle Läufer aus Übersee kamen so nicht mehr zum Marathon. Den Rückflug plante Jürgen mit einer Woche Verspätung über Florida. Beim Schalter wurde ihm aber der Rückflug mit 5 Tagen Verschiebung vorgeschrieben, da es andernfalls eine kostenpflichtige Neubuchung bedeutet hätte.

2013 war die **schreckliche Explosion im Zielbereich** des Marathons durch 2 Terroristen, wobei 3 Menschen getötet und sehr viele verletzt wurden. Zum Glück war Juergen zu der Zeit bei einem Marathon auf den Galapagos-Inseln und erfuhr dort von diesem schweren Unglück. Die Explosion erfolgte zu der Zeit, zu der Juergen ins Ziel gelaufen sein könnte. Wegen des einmaligen Marathons auf den Galapagos-Inseln hatte Juergen dieses eine Jahr auf den Boston-Marathon verzichtet.

Schon mal Besichtigung des Zielbereiches in Boston

Juergen hat bis jetzt 11 Mal am Boston-Marathon mit Qualifikation teilgenommen. Es geht auch, wie er hörte, **ohne Qualifikation, und zwar über ein Reisebüro** für einen Preis von ca.

2.500 Euro. Juergen zahlte 180 € für die Anmeldung 650 € für den Flug und 270 € für das Hotel außerhalb von Boston, also nicht einmal den halben Preis, dafür aber jedes Jahr. Nun möchte er noch über 2 unvergessliche Marathons berichten.

Hitze-Marathon in Boston 2010

Der diesjährige Boston-Marathon sollte es in sich haben. Die Wettervorhersage sprach von nordwestlichen kalten Winden aus einem Tief. Tatsächlich gab es aber dann südwestliche Winde aus einem Hoch mit Temperaturen von über 30 Grad Celsius. Schon im Vorfeld wurde vor der Teilnahme gewarnt und nur erfahrene Läufer sollten starten. Auch im Radio, Fernsehen und in der Presse waren die Bewohner gebeten worden, die Läufern bei dem Hitze-Marathon zu unterstützen. Eine intensive und sorgfältige Vorbereitung wurde angeraten. Jürgen hatte normalerweise wenig Probleme mit der Hitze: man läuft langsamer und Getränke werden nicht nur getrunken, sondern auch über das T-Shirt zur Abkühlung gegossen. Er kaufte sich noch schnell ein ärmelloses sehr leichtes T-Shirt und ein Stirnband mit Schirm. Bereits am Morgen des Marathon-Tages war es auf der Busfahrt nach Hopkinton reichlich warm. Beim Start hatte man den Eindruck, dass ein Halbmarathon schon beachtlich sei. Die ersten km waren auch entsprechend beschwerlich. Doch dann gab es immer mehr Anwohner, die den Marathonis mit Wasserstrahlen aus Schläuchen oder Eis in isolierten Behältern Erfrischung boten. Auch das Militär war eingebunden, denn man hatte für die Läufer unterwegs Regentunnel und große Kühl-Ventilatoren aufgebaut. So konnte Jürgen auch den Marathon relativ gut überstehen, zumal er die berüchtigten Hügel oder Heardbreaker Hills konsequent bergauf in Schritttempo bewältigte. So konnte er schließlich den Marathon mit einer Zeit von noch unter 5 Stunden erfolgreich beenden. Die Hitze beim Boston-Marathon war gefühlt schlimmer als beim Chicago-Marathon 2007. Dort waren während des Laufes einige Läufer zusammengebrochen mit z.T. anschließenden stationären Aufenthalten. Sogar einen Toten hatte es dort gegeben. Der Bosten-Marathon war weniger dramatisch, da sowohl die Läufer eindringlich gewarnt wurden und zusätzlich die Zuschauer und das Militär intensiv Unterstützung angeboten hatten.

Besondere Attraktion war am Tage vor dem Marathon eine Stadtbesichtigung von Boston mit einem Segway, ein Fahrzeug mit zwei Rädern und einem Steuer-Stick. Nach einer kurzen Video-Einweisung kam dann eine praktische Ausbildung mit Prüfung. Man bewegt sich auf diesen Fahrzeugen wie ein Roboter und steuert alle Bewegungen durch den Stick. Anschließend ging es mit dem Segway zur eigentlichen Stadtbesichtigung von Boston, fast wie mit einem Fahrrad durch den dichtesten Autoverkehr. Das Zweirad-Fahrzeug erreicht eine Geschwindigkeit von 20 km und hat eine Reichweite von ca. 40 km.

Kälte-Marathon in Boston 2018 oder „Mit dem Kleiderbeutel zum Boston-Marathon“

Wegen des Terroranschlags vor 5 Jahren beim Boston-Marathon ist es seitdem aus Sicherheitsgründen nur noch erlaubt, vor dem Start seine Kleider in dem vorgeschriebenen durchsichtigen Plastik-Beutel abzugeben. Normalerweise kein Problem, jedoch wollte ich direkt nach dem Zieleinlauf wieder zurückfliegen. Nach einem Marathon kann ich im Flugzeug

immer besonders gut schlafen. Ich hatte genügend Zeit einkalkuliert, jedoch 3 Tage vor dem Hin-Flug wurde meine Rückflugzeit auch noch vorverlegt, so dass mir damit keine Zeit mehr blieb, nach dem Lauf rechtzeitig mein Reisegepäck in meiner Unterkunft abzuholen. So konnte ich nicht mehr Gepäck mitnehmen, als in einen Kleiderbeutel passte. Ich nahm neben dem Waschbeutel und Stoff-Sandalen meine Laufkleidung in lang und in kurz mit, die ich

Bei Sturm, Regen und Temperaturen um 0 Grad Celsius in 2018

alternativ auch als Schlafkleidung verwenden konnte. Da die Vorhersage sehr unstetes Wetter ankündete, nahm ich noch zusätzliche Wärmekleidung mit, die ich vor dem Start der Kleiderspende zugutekommen lassen wollte. Sogar meinen Laptop ließ ich zu Hause, da die enthaltene Batterie ein potenzielles Explosionsgerät hätte sein können. So lernte ich, dass mein Handy ein vollwertiger Ersatz sein sollte. Auch die deutschen Fernsehnachrichten konnte ich sehen und hören und bei Langeweile sogar Solitär spielen. Bei meiner letzten Teilnahme in Boston, wobei ich den Rückflug auch kurz nach dem Zieleinlauf geplant hatte, musste ich meinen Rucksack in einem Müll-Container deponieren. Da aber der Marathon an einem Montag, dem Feiertag Patriots-Day stattfindet, war mit einer Leerung des Containers vor dem nächsten Tag nicht zu rechnen. Nur bei der Abholung nach dem Marathon wollte mich die Polizei zunächst nicht passieren lassen und begleitete mich zur Kontrolle zum Container.

Am Montag war nun der Marathon-Tag. Es waren ca. 30.000 Marathonis gemeldet, von denen dann 27.000 auch zum Start erschienen. Neben Läufern aus 107 Ländern waren auch über 260 Deutsche gemeldet. Bei nasskaltem Wetter ging es mit Schulbussen wohlorganisiert zum 40 km entfernten Hopkinton. Dort waren wegen des Regen und teilweise auch Schnee für die Läufer Zelte aufgebaut, in denen man die Wartezeit bis zum Wellen-weisen Gang in den Startbereich verbringen konnte. Die Zelte schützten zwar vor dem Regen, aber nicht vor nassen Schuhen im teilweisen schlammigen Boden mit ausgedehnten Pfützen. Auf den

trockenen Abschnitten drängelten sich stehend die vielen Läufer. Auch diese Wartezeit ging vorbei. Erfreulich war, dass es auf dem Weg zum Start nicht regnete, es war nur kalt und meine zusätzliche Wärmeschutzkleidung wollte ich erst ablegen, wenn mir wärmer würde. Dies war auf dem ganzen Marathon nicht der Fall. Regenponchos trugen fast alle, die aber durch die stürmischen Winde später oft zerrissen. Wahrscheinlich wegen der Kälte hatte ich mir auch noch eine Blasenerkältung zugezogen, die mich zu häufigen unfreiwilligen Pausen zwang. Unterwegs waren verschiedentlich Schulbusse aufgestellt, um aufgebende Marathonis wieder zurück nach Boston zu bringen. Erstaunlich, dass die meisten Marathonis (fast 26.000 oder 95 %) auch noch rechtzeitig das Ziel erreichten. Leid taten mir nur die ca. 10.000 Volontäre, die dem Wetter trotzten, um uns Marathonis mit Getränken und Verpflegungen zu versorgen.

In meiner „fortgeschrittenen“ Altersgruppe hatten sich 19 Teilnehmer angemeldet, von denen nur 7 das Ziel erreichten. Ich wurde immerhin 5. und wäre ohne meine vielen Zwangspausen an diesem Tag locker 3. geworden. Meiner Altersgruppe hatte das nasskalte Wetter demnach besonders zugesetzt. Als Preis gab es für mich ein besonderes T-Shirt, welches ich dann bei zukünftigen Läufen mit Stolz tragen werde.

Juergen auf der Marathon-Messe

Am Dienstag nach dem Marathon kam ich wohlbehalten wieder zu Hause an, wurde von meiner Frau vom Flugplatz abgeholt und setzte meine am Freitag noch unvollendete Gartenarbeit fort. Abends wurden wir bei dem schönen Frühjahreswetter noch von Nachbarn zum Grillabend eingeladen. Ich berichtete, dass ich gestern noch den Boston-Marathon gelaufen sei. Daraufhin meinte mein Nachbar: Er wisse zwar, dass wir Läufer verrückte Menschen seien, jedoch alles würde er nun wieder auch nicht glauben – nein sowas.

Erlebnisse beim New York-Marathon

In New York war ich zum ersten Mal **als Student.** Eigentlich wollte ich bei einer amerikanischen Firma ein Praktikum absolvieren, ging dann aber doch nicht. Da ich schon mein Flugticket nach New York preisgünstig erworben hatte, besichtigte ich die Stadt New York und kaufte ich mir für damals 99 US $ ein Greyhound-Ticket und lernte so die Staaten kennen: Tagsüber Besichtigung der Städte und nachts fahrend und schlafend in den Greyhound-Bussen. 1988 lief ich in New York einen **meiner ersten Marathons** und wurde eigentlich erst durch Begeisterung für dieses außergewöhnliche internationale Ereignis zum Marathon-Läufer. Damals waren es noch ca. 24.000 Teilnehmer und ich wurde 12.709 Finisher. Zukünftig versuchte ich meine internationalen Geschäftsreisen mit einem Marathon zu verbinden. Bis zum heutigen Tage blieb ich dem New York Marathon treu, mit einigen unvergesslichen Erlebnissen. Diesen ersten Marathon buchte ich bei InterAir-Voss-Reisen. Manfred Steffni, von der Läuferzeitschrift Spiridon war Reiseleiter. Dort wurden wir gute Freunde. Wir trafen uns u.a. beim Amman-Marathon in Jordanien, wo ich meinen 100. Marathon lief. Auch schrieb er einen Artikel in Spiridon über meinen Antarktis-Marathon. Er motivierte mich damals zum Schreiben meiner Lauf-Erlebnisse und gab mir sehr hilfreiche Tipps.

Manhattan, wie ein großer Gebäudefelsen an der Ostküste der USA

Vor einem der nächsten Teilnahmen am New York Marathon im Rahmen einer Geschäftsreise fragte mich ein Geschäftspartner, ob ich **an klassischer Musik** interessiert sei. So erhielt ich überraschend vor dem Marathon eine persönliche Einladung vom Dirigenten. Ich bedankte mich höflich als er mich anrief, schrieb mir die Adresse der Veranstaltung genau auf, damit der Taxifahrer auch den Veranstaltungsort finden möge. Jedoch das angegebene Lincoln-Center ist

das Kultur-Zentrum von Manhattan und die Every-Fisher Hall ist dort die größte Konzert-Halle. Bei der Kasse fragte ich nach der Freikarte vom Dirigenten und musste mir sagen lassen, dass ich noch nicht einmal den Namen von Zubin Mehta, einem der drei bekanntesten Dirigenten der Welt kenne. Recht peinlich. Wir erhielten unsere Plätze in der Dirigentenloge zugewiesen und saßen dort mit dem persischen Botschafter. Gespielt wurde die 6. Sinfonie von Beethoven, die Pastorale, die ich schon von der Schule her so gerne mochte. In der Pause wurden wir zum Dirigenten geführt. Man sah, dass das Dirigieren für Zubin Mehta eine ähnliche Anstrengung sein musste, wie für uns ein Marathon. Man wechselte höfliche Worte und als der Dirigent vorschlug, anschließend gemeinsam zu Abend zu essen, schlug auch aus, da ich vor dem Marathon zu nervös sei. Meine Frau ist mir noch heute über die Ablehnung der Einladung böse. Am nächsten Morgen war der Marathon bei allerschönstem Wetter. Es waren wieder unendlich vielen Läufer und die Überquerung der Start-Linie war erst nach 15 Minuten möglich. Die Zeit nutzte ich und wartete bis zum Start des hinteren Feldes auf einer Brüstung der Brücke in der warmen Herbst-Sonne und lauschte dem Klang der Pastorale, die zufällig zur Motivation der Läufer auch zum Start des Marathons auf der Verazano Brücke gespielt wurde.

Foto der Concorde in Paris

Zur Teilnahme eines weiteren New York Marathon flogen wir **mit der Concorde**, ein Sonderangebot von Spiridon-Sportreisen, welches Herr Voss auf unseren Wunsch ausgearbeitet hatte. Der Preis für diese außergewöhnliche Marathon-Reise in DM entsprach dem heutigen Preis für eine Marathon-Reise in Euro. Es wurde jedoch zu einem sehr umständlichen Flug. Die Concorde sollte um11 Uhr in Paris losfliegen. So mussten wir schon am Abend zuvor nach Hannover mit einer Überachtung im Hotel anreisen, um unseren 7 Uhr Flug nach Paris zu erreichen. Dort gab es extra eine Lounge nur für die Concorde-Flieger. Die Concorde war relativ klein, mit 2+2 Sitzen in einer Reihe. Der Abflug war normal, jedoch die Flug-Höhe war doppelt

so hoch wie bei normalen Flügen. Es war schlechtes Wetter, jedoch über den hohen Wolken gab es einen dunkelblauen Himmel und die Rundung der Erdkugel war zu erkennen. Da wir Privatflieger waren, durften wir auch in die Kanzel und mit den Piloten sprechen. Die Navigation ist ähnlich wie bei Privatflugzeugen, jedoch die Flugmanöver anders als bei allen anderen Flugzeugen. Wegen der doppelten Schallgeschwindigkeit hatte die Concorde keine Landeklappen, sondern musste den Treibstoff zur Landung in den hinteren Teil des Flugzeuges pumpen, um eine Bremswirkung zu erzielen. Die Flugzeit betrug 3 Stunden und 42 Minuten. Wir waren schneller geflogen als die Erde sich drehte. So waren wir um 11 Uhr in Paris abgeflogen und kamen noch vor 9 Uhr Ortszeit in New York an. Die Einreisekontrolle war zügig und wir erreichten unser Marriott-Hotel am Broadway eine Stunde später. So gingen wir zur Marathon-Messe, holten meine Startunterlagen ab und wollten ein kurzes Mittagsschläfchen halten. Von diesem erwachten wir erst um Mitternacht. Wir hatten die 6 Stunden Zeitverschiebung vergessen. Was tun den Rest der Nacht? Wir haben es überlebt. Der Marathon war wieder ein eindrucksvolles Erlebnis und mit meiner Zielzeit unter 4 Stunden war ich auch zufrieden. Jedoch der Rückflug war wieder sehr umständlich. Wir waren noch in Florida gewesen und mussten schon am Tage vorher anreisen, um unseren 8 Uhr-Concorde Flug von New York nach Paris zu erreichen. Der Flug dauerte wieder knapp 4 Stunden, so dass wir nach amerikanischer Zeit um 12 Uhr mittags landeten. In Paris war aber die Zeit 6 Stunden weiter, es war schon dunkel und wir mussten noch über 2 Stunden auf unseren Flug nach Hannover warten. Um ca. 22 Uhr kamen wir übermüdet schließlich dort an, fuhren mit dem Taxi zum Bahnhof und kamen dann mit dem Zug erst nach Mitternacht zu Hause an. Der Marathon war wieder sehr schön und der Flug war ein eindrucksvolles Erlebnis - mehr aber auch nicht.

Betriebsausflug im Rahmen des New York Marathon

Einen weiteren New York Marathon habe ich **im Rahmen eines Betriebsausfluges** für meine 14 Mitarbeiter mitgemacht - wie schon einmal ein Betriebsausflug nach Hongkong mit Teilnahme an dem dortigen Marathon. Durch günstige Flüge und einen frühzeitig gebuchten Pauschalaufenthalt hielten sich die Kosten damals noch im Rahmen. Eine Hafenrundfahrt mit

Besuch der Freiheitsstatue, ein Rundflug mit dem Hubschrauber über Manhattan, Besuch des Musicals „Cats“, sowie Speisen im Marriott-Drehrestaurant hoch über New York waren eindrucksvolle Programmpunkte. Den Marathon lief ich allein und meine Mitarbeiter konnten in diesem Tag in Kaufhäusern stöbern. Das Abendessen war wieder gemeinsam in einem vorgebuchten Restaurant am Broadway. Zum Dank für diesen Betriebsausflug hatten mir meine Mitarbeiter zum Abschluss eine Torte mit Wunderkerzen überreicht. Jedoch plötzlich schrillten die Alarmsirenen, die Fahrstühle fuhren nicht mehr und die Verbindungstüren in den Gängen schlossen automatisch. Die Wunderkerzen hatten den Feuer-Alarm ausgelöst. Ich entschuldigte mich bei der Rezeption und versprach, dass dies nicht wieder vorkommen würde. Die Entschuldigung wurde kulanter Weise angenommen. Der New York Marathon war da schon entspannter, aber auch wieder unvergesslich. Der Betriebsausflug wurde trotz Besuch unseres New Yorker Abnehmers, des Atkin-Centers, vom Finanzamt nicht anerkannt und sollte ein Steuer-werter Vorteil der Mitarbeiter sein. Kein Problem, ich verzichtet auf andere fragliche Steuervergünstigungen, die diesen Betrag mehr als ausgeglichen haben.

Auch der New York Marathon 2015 ist erwähnenswert, der wegen des **Hurrikans Sunday** ausgefallen war. Vorab waren wir auf einer Kreuzfahrt in der Karibik zu einer Fahrt um die Insel Jamaika. Zunächst verloren wir einen Passagier und mussten Key West ansteuern, da der Weg für einen Hubschrauber zu weit war, um den Passagier für einen Krankenhausaufenthalt abzuholen. Auf der Weiterfahrt nach Grand Cayman mussten wir wegen eines entstehenden Hurrikans wieder umkehren. Auf der Rückfahrt nach Miami kamen die ersten kräftigen Sturmausläufer. Der Sturm entwickelte sich zu einem Hurrikan, der an der amerikanischen Ostküste entlang zog und in New York auf das Festland traf. Wegen der Zerstörungen durch den Hurrikan musste der New York-Marathon kurzfristig zum Entsetzen der vielen angereisten Läufer ausfallen.

Schifffahrt zur Freiheitsstatue durfte beim Betriebsausflug nicht fehlen

Auch weitere Teilnahmen des New York Marathon blieben unvergessen, nicht nur durch den Marathon selbst, sondern auch durch die vielen weiteren Erlebnisse wie Musicals Museen und Ausflüge. Inzwischen habe ich vor, alljährlich zur Zeit des Marathons nach New York zu reisen.

Vancouver Marathon und die Reise dorthin (2012)

Marathon ist für Juergen kein Sport, Marathon ist für ihn ein Grund zum Reisen. So konnte er mal wieder seinem Hobby nachgehen: mit einem Flug zum Vancouver-Marathon. Normalerweise sind das gerade mal 12 Stunden mit Umsteigen in Amsterdam und weitet auf der Nordpol-Route. Jedoch dieses Mal sollte die gesamte Flugzeit über 24 Stunden betragen: In Bremen war der Flugbetrieb wegen eines heftigen Gewitters für länger als eine Stunde eingestellt und die Elektronik seines Fliegers nach Amsterdam beschädigt. So mussten alle Passagiere seines Fliegers umgebucht werden. Inzwischen war es auch für alle günstigen Verbindungen nach Vancouver schon zu spät, nur ein Flug über Frankfurt und Toronto war noch mit entsprechend längerer Flugzeit möglich. Soweit so gut, jedoch in Toronto war das nächste schwere Gewitter und Juergen war froh, als schließlich nach 2 Stunden Wartezeit die dortige Maschine abhob. Der Flugplatz in Vancouver musste extra für seine Maschine noch einmal geöffnet werden. Da er nur Handgepäck hatte, konnte er zumindest eine von 2 Taxen erwischen, die nach Mitternacht verloren noch am Flughafen standen.

Marathon-Messe war in den Ausstellungshallen am Hafen

Vancouver ist eine interessante und hübsche Metropole im Westen Kanadas mit über 2 Mio. Einwohnern im dortigen Ballungsraum am Fraser River, eingerahmt von schneebedeckten

Bergen. Nicht umsonst war dort 1986 die Weltausstellung und 2010 die olympischen Winterspiele. Beeindruckend waren auch die modernen Einkaufszentren mit den in Kanadas Großstädten üblichen eleganten unterirdischen Einkaufspassagen.
Der Marathon startete nach regentrüben und kalten Tagen bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen 16 Grad. Die Strecke war ein neu vermessener Rundkurs und führte durch die schönsten Passagen Vancouvers mit viel Wald und an einer langen Uferpromenade entlang. Es waren ca. 10.000 Halb-Marathonis und 5.000 Marathonis eingeschrieben. Sieger wurde ein Äthiopier mit einer Zeit von 2:21:50 in der Altersgruppe M25 und Jürgen lief in einer Zeit von 4:34:55 als 5. in der Altersgruppe M70+ ins Ziel.

Jedoch gestaunt hat Jürgen über die Siegerin in der Altersgruppe M70+ mit einer für ihr Alter außergewöhnlichen Zeit von 4:03:38, nämlich der 78-jährigen Gwen McFarland. Gestaunt hat eigentlich nur Jürgen, denn in den fortgeschrittenen Altersgruppen interessieren kaum noch ungewöhnliche Leistungen. Wenn man bei Gwen die Alterskorrektur nach www.Greif.de durchführt, kommt man zu einer alterskorrigierten Zeit von 1:51:01. Damit scheint die Greif-Berechnung hier sogar zu versagen. Bei www.Marathonguide.com werden alle amerikanischen Marathonergebnisse alterskorrigiert für jeden Läufer ausgewiesen. So hatte Gwen im Vorjahr in einem Alter von 77 Jahren einen Marathon in einer Zeit von 4:05:45 beendet und alterskorrigiert in 2:07:01. Damit entspräche die Vancouver-Zeit alterskorrigiert einer Endzeit von 2:06:02 und entspräche damit Weltklasse.

So gibt es immer noch Wunder, über die sich keiner wundert, nur eventuell diejenigen, die das betrifft und wenn sie es überhaupt merken.

Der Hafen von Vancouver mit den Wasser-Flugzeugen

Space-Coast-Marathon (2013)

Das Space Center in Florida ist ein mögliches Ausflugs-Ziel der Clubreise 2013. Jürgen war nun beim Space-Coast-Marathon und konnte so schon einmal für eine Clubreise recherchieren. Im Eingangsbereich des Centers wurde man gleich von einer Parade von früheren Raketen empfangen und mittendrin ein „kleiner“ 10 m hoher weihnachtlich geschmückter Tannenbaum. Über der Anmeldung hing dekorativ eine Raumkapsel, umgeben von Flaggen, auf denen die Entwicklung der Raumfahrt chronologisch dargestellt war. Beim anschließenden Besuch der Ausstellungshallen konnte man dann u.a. eine Nachbildung des Kontroll-Centrums, eine Raumkapsel, das Mondfahrzeug und viele andere Dinge bewundern, die die Landung auf dem Mond erst ermöglichten.

Raketen vor dem Space-Center, alte und neuere

Beim Start am Marathon-Morgen war es für Florida-Verhältnisse sehr kühl und man brauchte eigentlich schon Handschuhe. Der Marathon führte entlang dem Indian-River, der zwischen dem Festland und der vorgelagerten Inselkette verläuft. Vor 5 Jahren war es dort im Laufe des Tages so heiß, dass ich zwischendurch zur Abkühlung schwimmen war. Mir jedoch war die Kälte heute nur Recht. Zunächst versuchte ich, die Pacemaker mit einer Zeit von 4:25 einzuholen. Sie wurden mir bei der Kälte allerdings zu langsam, daher rückte ich vor zu dem 4:15 Pacemaker.

Juergen bei den Astronauten im Space-Center

Ich berichtete, dass dies mein 446. Marathon sei und ich vor einer Woche einen anspruchsvollen Geländemarathon bei Tampa gelaufen sei. Dies konnte sich der Pacemaker nicht vorstellen - ich eigentlich auch nicht. Auch meinte er scherzhaft, ich hätte gestern sicher noch einen Triathlon gemacht – nein, das war nicht gestern, sondern 3 Tage vorher beim Thanksgiving-Triathlon.

Eine Langstreckenrakete für den Transport einer Raumkapsel

Inzwischen war ich so motiviert, dass ich auch noch zur 4:05 Pacemakerin aufrückte. Sie berichtete vom dem wegen des Hurrikan Sundy ausgefallenen New York-Marathon. Bis wenige Tage vorher war noch verkündet worden, dass der Marathon auf jeden Fall stattfinden würde. Umso schlimmer, als man erst bei der Ankunft in New York von der Streichung des Marathons erfuhr. So langweilig war es noch nie für sie in New York. Auch hier setzte ich mich nach kurzer Zeit ab, jetzt jedoch ohne Erfolg. Auf halber Strecke zum Ziel wurde ich wieder überholt und schaffte schließlich den Marathon in einer Zeit von 4:10 – eine Zeit, die ich seit 4 Jahren nicht mehr gelaufen war und die 30 Minuten besser war als meine Qualifikation für den Boston-Marathon. Korrigiert mit dem Altersfaktor entsprach dies einer Zeit von 2:55:13. Es war für mich ein sehr erfolgreicher Marathon mit starker Motivation durch die amerikanischen Mitläufer.

Bei der Pasta-Party an weißen Tischen und Reden für die Marathonis erhielt ich Anregungen für die neue Gestaltung des Elbtunnel-Marathons, der früher am Sonntag um 11 Uhr war - und das war´s.

Zukünftig gab es beim Elbtunnel für 30 € nicht nur den Start, ein Poloshirt, eine Medaille, sondern auch am Abend vor dem Marathon eine Pasta-Party in der Jugendherberge hoch über dem Hamburger Hafen mit einem Beamer-Vortag von mir über einen meiner exotischen Marathons. Nachmittags zuvor gab es auch noch eine gesponserte Hafenrundfahrt für die Marathonis. So wurde der Elbtunnel für viele ein unvergesslicher und besonderer Marathon durch die Anregungen beim Space-Coast-Marathon.

Finisher Medaille beim Space-Coast-Marathon

New York-Marathon 2019

oder mein Weg zurück ins Läuferleben

Im Februar wollte ich den Melbourne-Marathon in Florida laufen, der mehrfach schon Teil der Clubreise nach Florida war. Jedoch leichte Nierenschmerzen mit leicht-erhöhter Temperatur gestatteten mir nur die Teilnahme an dem 5 km-Lauf mit meiner Frau. Mein Körper erholte sich und ich konnte noch u.a. in Boston, Hannover oder Madrid laufen. Jedoch beim Elbtunnel-Marathon und einem Marathon in Madagaskar reichten die Kräfte nur noch für einen ½ Marathon. Die Kräfte ließen weiterhin rapide nach, bis ein Urologe feststellte, dass meine Nieren mehr oder weniger „abgesoffen“ waren und ich dringend ärztliche Hilfe brauchte. Eine Operation schaffte Abhilfe, aber laufen konnte ich zunächst ganz und gar nicht mehr. Andere bekamen nach der Operation einen Kuraufenthalt verschrieben oder vorübergehend einen Behinderten-Ausweis. Ich hatte nach der Operation erst einmal das Treppenhaus im Krankenhaus als Übungsgelände auserkoren.

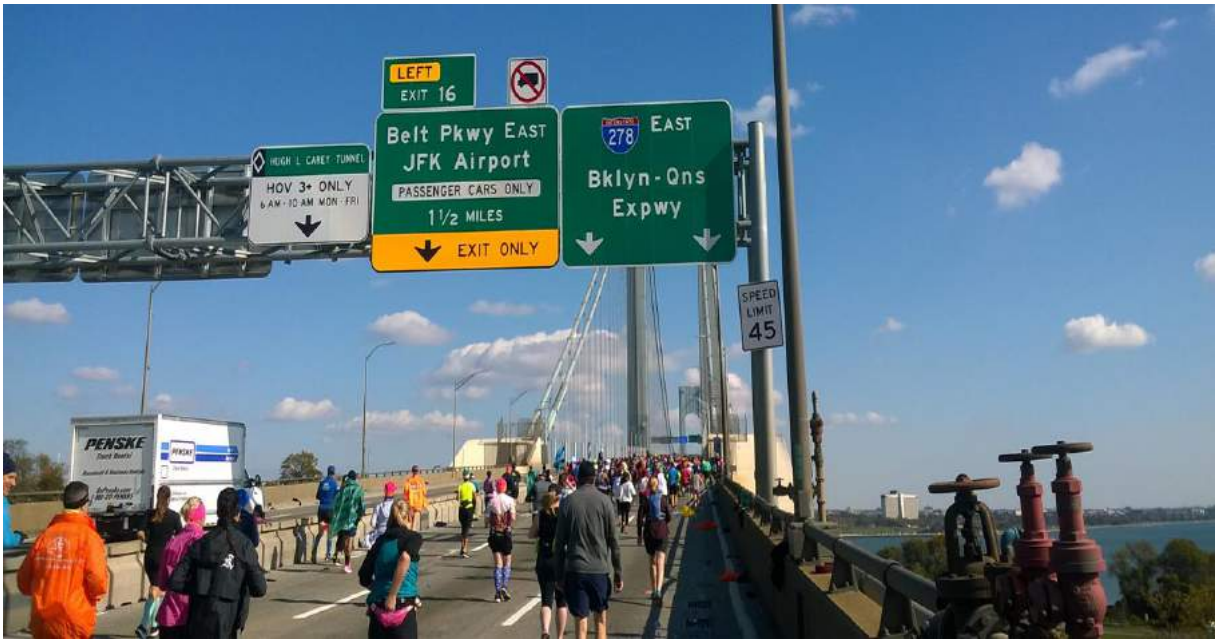
Hafenrundfahrt durch die Brooklyn-Bridge und Manhattan im Hintergrund

Alle meine Marathon-Pläne waren bezahlt, wurden aber gestrichen, u.a. Budapest, Guernsey, Rumänien, N.Y., bis ein Reporter aus New York mich 3 Wochen nach meiner OP kontaktierte. Er fragte mich, wieso ich im vergangenen Jahr in meiner Altersgruppe M80 den 1. Platz erreicht hätte. Tatsächlich hatte ich mich ca. 1 Meile vor dem Ziel mit meiner Frau verabredet, hatte mit ihr gesprochen und Fotos gemacht, bis meine „Weber-Zeit“ (60 Marathons mit 60 unterschiedlichen Endzeiten innerhalb einer Stunde) von 5:31 gekommen war. Dennoch war ich 1. in meiner Altersgruppe, und zwar mit einem Abstand von ca. 30 Minuten zum Zweiten.

Ich erzählte dem Reporter was von Training höchstens jeden zweiten Tag und dem Dehnen der Muskeln. Dieses Gespräch hatte mich dann derart inspiriert, dass ich noch am gleichen Tage mich nach einem Flug nach New York erkundigte. Angemeldet war ich ja. Mein Zimmer konnte ich damals stornieren, nicht aber meinen Freiflug (Meilengutschrift) von Fort Lauderdale nach New York. Für 650 € gab es tatsächlich noch einen Flug und ein Zimmer in Chinatown für 50 € pro Nacht, so dass einer Teilnahme am Marathon nichts mehr im Wege stand.

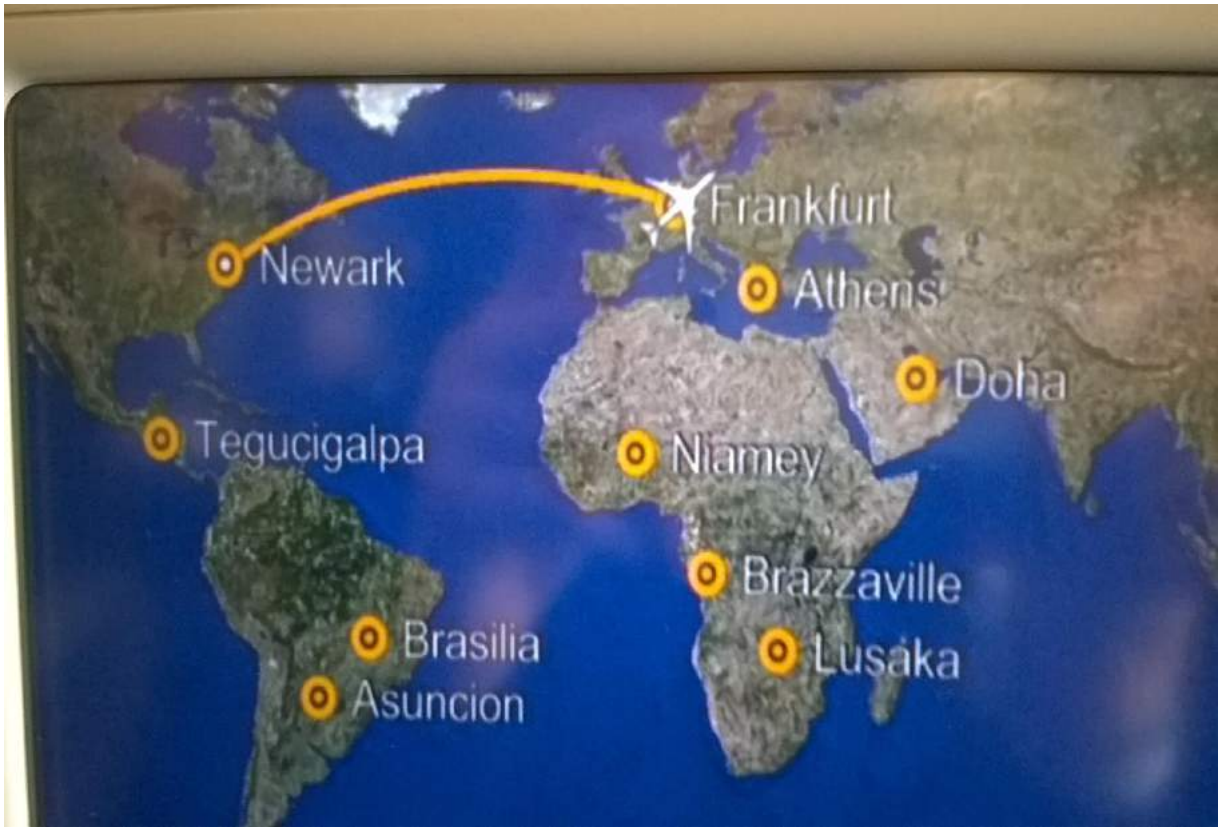
Vor dem Start des New York-Marathon

Seit 6 Monaten war ich nun nicht mehr gelaufen. Mir blieben noch 2 Wochen bis zum New York-Marathon! Eine Strecke von 12 km um einen See jeden 2. Tag mit anschließenden Dehnübungen baute mich wieder auf. Nach jeweils 10 Atemzügen musste ich zunächst das Laufen unterbrechen und zur Regeneration gehen. Ich hatte in New York im Vorjahr 5 ½ Stunden gebraucht, der letzte in meiner Altersgruppe jedoch 8 ½ Stunden, 3 Stunden länger! Das sollte ich doch auch schaffen.



Nach dem Start des New-York-Marathon

Bei der Marathon-Messe und auch vor dem Start traf ich dann verschiedene Läufer, die ich von anderen Veranstaltungen schon kannte. In New York gab es über 70.000 Meldungen, die in 3 verschiedenen Startblocks mit jeweils 4 Wellen im Abstand von jeweils 15 Minuten eingeteilt waren. Als es nun mit meiner „Welle“ um 11 Uhr losging, liefen mir auf der Verazano-Brücke fast alle weg. Nach ca. 2 Meilen holte ich die ersten Läufer wieder ein und dann ging es mit dem Überholen „laufend“ weiter, da ich meine Geschwindigkeit halten konnte. Die anderen Läufer fingen an, auch zu gehen. Schließlich konnte ich die letzten km sogar langsamer machen, um meine noch fehlende „Weber-Zeit“ von 6:22 zu erreichen. So wurde ich immerhin von 17 Finishern in meiner Altersgruppe noch 5. Für mich ein großartiger Erfolg, denn die gelaufene Zeit gab mir mein Läuferleben zurück. 3 Wochen später war der Curacao-Marathon bei Venezuela, der eine Cutoff-Zeit von 7 Stunden verlangte, die ich locker mit einer neuen „Weber-Zeit“ von 6:21 erreichte. Anschließend gab es dort für mich noch einen großen Ehren-Pokal für meinen Marathon in meinem 106. Land als dem ältesten Menschen mit Marathons in über 100 Ländern. Nun muss ich noch bei kleineren lokalen Marathon-Veranstaltungen für den Bermuda-Marathon mit einer Cut-off-Zeit von 6 Stunden trainieren.



Der Rück-Flug vom erfolgreichen Wiedereinstieg in das Läuferleben

Der Everglades-Ultra und die Corona-Krise (2020)

Alle Jahre wieder bin ich beim Everglades-Ultra über 50 km und nun schon zum 5. Male dabei. Die Everglades Sümpfe liegen im südlichen Florida und sind ein sehr großes Naturreservat mit vielen selteneren Tieren wie Pumas und Krokodile. Auf der Alligator-Avenue, eine Autobahn, die durch die Sümpfe führt, gelangt man nach Everglades-City und dem Naturpark. Briefing ist am Tage zuvor in einem Veranstaltungszelt an einem einsamen See, der als Trinkwasserreservoir für die Stadt Miami dient und an dem die Läufer auch zelten dürfen.

Juergen beim Zieleinlauf nach 50 km Everglades

Schon in Seoul konnte ich wegen der Corona-Krise nicht laufen. Nun waren auch in Florida wegen dieser Krise alle Sportveranstaltungen ab dem nächsten Tag nicht mehr erlaubt. Jedoch durch die Landesregierung von Florida in Tallahassee erhielten wir eine Sondergenehmigung für diese Veranstaltung mit einem 25 km, 50 km und 80 km-Trail-run. Nach einer Zeltnacht an dem See fuhren wir um 6 Uhr mit mehreren Schulbussen zum Start mit jeweils nur 1 Läufer je Sitzbank. Nach dem Start ging es zunächst auf einer Schotterstrecke durch dichten Baumbestand. Alle ca. 5 km gab es Verpflegungsstellen, wobei bei den aufgestellten WCs immer ein Desinfektionsmittel bereit stand. Bei km18 gab es eine größere Verpflegungsstelle und danach kam ca. 20 km Prärie mit gemähtem Untergrund, der mir so sehr zu schaffen machte, dass ich vorwiegend gehen musste. Auf der anschließenden Urwald-Strecke rächten sich meine Beine mit 2 kräftigen Muskelkrämpfen, so dass ich zunächst auch weiterhin gehen musste. Auf der anschließenden Straße fiel mir dann erstaunlicherweise das Laufen leichter als das Gehen. Bei dem 50 km-Lauf wurde ich immerhin 55. von 88 Anmeldern.

Eigentlich wollten wir nach dem Everglades Ultra noch an einer Kreuzfahrt der Holland

America-Reederei teilnehmen. Auch wollte ich noch einen Marathon in Costa Rica laufen. Beide Unternehmungen wurden wegen der Korona-Krise abgesagt oder verschoben. Sogar 2 Schiffe dieser Reederei versuchen nun in der Karibik mit über 1.800 Passagieren und 4 Corona-Toten eine Einlaufgenehmigung in irgendeinem Hafen zu erlangen. So entschlossen wir uns, vorzeitig nach Deutschland zurück zu fliegen.
Wegen der Corona-Krise konnten wir ohne Probleme und Mehrkosten einen vorzeitigen Rückflug buchen, aber die Realisierung wurde dann zum Problem:
2 Tage vor dem Abflug erhielten wir die Nachricht, dass unser Flug nicht über New York, sondern über Detroit gehen sollte - kein Problem. Jedoch 1 Tag vorher erfuhren wir, dass wir schon um 6 Uhr abfliegen sollten, da die 14 Uhr Maschine ausfällt, d.h. um 2:30 Uhr aufstehen und ein 10 Stunden Aufenthalt in Detroit. Im Flugzeug waren auch nur 10 von den 220 Sitzen besetzt. Auf dem Flugplatz Detroit waren wir zunächst fast ganz alleine - alle Geschäfte und Restaurants waren geschlossen. Zum Glück fanden wir noch einen Kaffeeausschank am Ende des Terminals, der eventuell nicht kontrolliert worden war. Beim Warten fanden wir im Internet in einer Mail an mich, dass nun auch der Flug von Amsterdam nach Bremen ausfallen sollte. Bei Bahn.de fand ich dann schon mal eine Verbindung: mit dem Zug bis Groningen, dann mit dem Bus bis Leer und wieder weiter mit dem Zuge. Hoffentlich fuhren auch noch die Züge!

Ingrid und Jürgen auf dem Rückflug nach Europa

Allerdings die Maschine nach Amsterdam war fast voll mit „Europäern“, u.a. mit Austausch-Schülern, die statt nach 12 Monaten bereits wieder nach 2 Monaten nach Hause sollten. In Amsterdam wurden wir kurzfristig nach Hannover umgebucht – es war die letzte Maschine, die noch nach Hannover fliegen konnte, da der Flugplatz anderntags geschlossen werden sollte, wie bereits Bremen - wie wir erst jetzt erfuhren. Von Hannover ging es weiter mit dem Zug - alleine im ganzen ICE-Waggon – zur Endstation unserer abenteuerlichen Reise. Unser aufgegebener Koffer hat diese Hektik nicht mit gemacht und wir hoffen, dass er eines Tages noch den Weg wieder zu uns findet.
Hauptsache wir waren wieder zu Hause - gesund und munter.

Marathon auf dem Inca Trail nach Machu Picchu (1998)

1998 lief ich den **Machu Picchu Marathon**. Dieser Marathon war von dem Veranstalter (AndesAdventures.org) organisiert, der Marathonreisen nach Südamerika anbietet. Ich liebte es, in diesen Teil der Welt zu reisen wegen meiner zweiten Muttersprache spanisch und wegen meiner kräftigen Beine für die Steigungen in den Bergen. Mit dem Veranstalter war ich schon verschiedentlich unterwegs und war so etwas wie ein Versuchskaninchen (guinea pig) für neue Läufer-Touren, so u.a. auf einer Reise nach Ecuador, in das Patagonien oder zum größten Gletscher der Welt, dem Perito Moreno in Argentinien. Angebotene Marathon-Läufe bei ihm waren auf meinem Mist gewachsen.

Kathedrale in Cusco/Peru

Wir Läufer trafen uns in Cusco/Peru in 3.400 m zur Stadtbesichtigung und Akklimatisation. Auf dem Weg zum Start auf dem Inca-Trail zelteten wir und es gab verschiedene Läufe zur weiteren Höhenanpassung. Wir besichtigten auch alte Ausgrabungsstätten und erfuhren etwas über die früheren Lebensweisen der ursprünglichen Einwohner.
Der Marathon sollte auf dem Inka Trail stattfinden, auf dem in früheren Jahren Fische und Lebensmittel von Läufern vom Meer in die Berge gebracht wurden. Das Briefing für diesen verlassenen Teil der Erde war besonders wichtig, da vor zwei Jahren sich ein Läufer verirrt hatte, der erst 2 Tage später wieder zur Gruppe traf. Beim eigentlichen Marathon passierten wir u.a. Trekking-Gruppen, die auf kurzen Abschnitten den Inka-Trail kennen lernen wollten. Nach langen Steigungen kamen wir dann zu einem Pass und plötzlich lag die alte Inka Stadt Machu Picchu (8,100 ft) zu unseren Füssen. Ich beendete den Lauf nach 44,3 km/27,5 Miles in 8:34, es war damals einer meiner längsten Läufe meines Lebens.
Am nächsten Morgen hatten wir mehr Zeit für den Besuch dieser historischen Stätte und für

die interessanten Erklärungen. Anschließend flogen wir mit einem Militär-Hubschrauber durch das tiefe Tal des Urubamba-Flusses zurück nach Cusco.

Die alte Inca-Stadt Machu Picchu hoch oben in den Bergen

Das war aber nur der erste Teil unserer Reise und auch wieder nur zur Akklimatisation. Der zweite Teil führte uns mit dem Bus in Teile des Landes, wo nur noch Quechua-Indianer, die ursprünglichen Einwohner von Perus, leben. Wir zelteten in einsamen Tälern und starteten von hier aus unsere Läufer-Touren. Höhepunkt war ein Lauf von 34 km Lauf mit Start von unserem Zeltlager in 4.800 m mit Pässen in 5.000 m Höhe und zurück zu unserem Zeltlager im Tale.
Mal wieder eine unvergessliche Läufer-Tour in südamerikanischen Regionen.

Gruppenfoto nach den Läufen in den Anden

Atacama Wüsten-Marathon (2007)

In Santiago de Chile leistete ich schon als Student ein kaufmännisches Praktikum. An einem Wochenende fuhr ich damals mit dem Bus von Santiago gen Norden durch die unendliche Wüste Atacama. Es war für mich damals außerhalb jeglicher Vorstellung, dort einmal einen Marathon zu laufen! Jedoch Andesadventures.com machte es im Rahmen eines Etappenlaufes durch die schönsten Teile Südamerikas möglich.

Die Anreise ging über Miami, Buenos Aires zunächst nach Salta im Norden Argentiniens. Dort begann der Etappenlauf zunächst mit einer aufregenden Wildwassertour auf dem eiskalten Juramento-Fluss. Selbstverständlich mussten wir zur Akklimatisation die Bergstrecke von ca. 14 km in noch angenehmen 800m Höhe wieder zurücklaufen. Die nächste Übung bestand aus einem Lauf von 16 km durch eine eindrucksvolle Felsschlucht in ca. 2.400 m Höhe. Ein anschließender Bergab-Lauf von 3.400 m hinab auf 2.400m Höhe über die halbe Marathon-Distanz musste als Vorbereitung für den Wüsten-Marathon reichen. Mit einem modernen Reisebus fuhren wir auf dem Altiplano, eine Hochebene in ca. 3500 m Höhe und einem Pass in 4.800 m - der Höhe des Mont Blanc - nach San Pedro de Atacama. Der Altiplano, ein Hochplateau der nördlichen Anden erstreckt sich von Chile über Bolivien bis nach Peru. Die Wüste Atacama liegt zwischen den Anden und dem Pazifik, ist ca. 1000 km lang und der trockenste Platz auf Erden mit Mond- oder Mars-ähnlichen Verhältnissen.

River Rafting auf dem Juramento-Fluss in Argentinien

Auf einem Rundkurs sollten 42,2 km durch die heiße Wüste Atacama (ca. 2500 m Höhe) mit Verpflegungsstationen alle 10 km gelaufen werden. Mit dem Bus und einer fotokopierten Handzeichnung fuhren wir hinaus in die Wüste, die hier z. T. aus Felsmassiven und langgestreckten Sandfeldern besteht. Start war im „Tal des Todes“, wo es noch von der Nacht her angenehm kühl und die leichten Steigungen kein Problem waren. Der anschließende steile Anstieg durch eine Felsschlucht mit einem langen Tunnel waren faszinierend. Jedoch die erste Verpflegungsstelle kam laut GPS und der benötigten Zeit etwas früh, ebenso die nächsten, was mich stutzig machte. Weiter ging es durch eine langgezogene Steinwüste und danach durch einen kostenpflichtigen Nationalpark. Das „Tal des Mondes“ machte durch seine schwarz-grauen und eintönigen Sand-Dünen einen beängstigenden Eindruck. Bei der letzten Verpflegungsstelle und 32 GPS-km sollten es nur noch 4,5 km bis zum Ziel sein. So beschlossen meine Begleiter Melissa, Paul und ich, nach dem Ziel für eine volle Marathon-Distanz noch bis San Pedro weiter zu laufen. Jedoch kam es ganz anders! Irgendeine Abzweigung war schlecht markiert und statt ins Ziel zu laufen, liefen wir in die Irre. Zunächst kein Problem, obwohl die Sonne immer aufdringlicher wurde. Ohne die bisherigen Markierungen liefen wir durch Felsformationen immer weiter. Gegenseitig stimmten wir uns immer wieder über den möglichen Pfad ab, ebenso über unsere langsam zur Neigung gehenden Wasservorräte. Schließlich sahen wir ein Fahrzeug auf einer einsamen Schotterpiste. Der Fahrer hielt an und wir fragten nach dem Ort San Pedro. Er wollte uns mitnehmen allerdings zeigten unseren GPS erst 40,5 km. Wir lehnten ab, da es bis San Pedro nur noch 5 km sein sollte, die wir dann auch noch weiter wollten, damit unsere Strecke auch als Marathon zählen konnte. Wie wir später erfuhren, wurde die kritische Stelle für die nachfolgenden Läufer nachgebessert. Jedoch waren so die anderen Läufer nur 36 km gelaufen und nicht wie erwartet, einen Marathon – Pech für die anderen und Glück für uns, aber nicht ganz ungefährlich.

Salar von Uyuni mit der Koralleninsel Incahuasi

Von San Pedro ging es mit Landrovern weiter über die Grenze nach Bolivien. Wir fuhren durch den noch weitgehend unberührten Süden Boliviens vorbei an der Laguna-Verde(grün),Laguna-

Blanca(weiß) und Laguna-Colorada(rot), die ihre Farbe Mineralien oder Bakterien verdanken und von verschiedenen Arten von Flamingos bevölkert werden. Die Lagunen, ebenso wie der Vulkan Lincangabur(5.930m) an der Grenze zwischen Chile und Bolivien war mir bereits durch eine Bergtour mit dem Alpenverein bekannt.

Laguna Rosada mit Flamingos

Grandioser Abschluss des ersten Teiles dieses Etappenlaufes durch Südamerika bildete ein10 km Lauf bei eiskalten Temperaturen um die Koralleninsel Incahuasi in dem ausgetrockneten Salzsee „Salar de Uyuni“ in 3.650 m Höhe. Auf der Insel stehen über 10 m hohen Kakteen, die z. T. über1200 Jahre alt sind. Der ausgetrocknete Salzsee war vor 40 Millionen Jahren als Teil eines gigantischen Sees in der Urzeit entstanden und durch einen fehlenden Abfluss ausgetrocknet. Die Salzschicht ist ca. 100 m dick/tief. Der Salar ist der größte Salzsee der Welt, insgesamt ca. 160 km lang und hat flächenmäßig die Größe von Nieder-Bayern. Stefan Schlett brauchte vor einigen Jahren 2 Tage, um ihn zu durchlaufen – alle Achtung in dieser Höhe!

Ich hatte vorgeschlagen, auf einer nächsten Läufertour einen Marathon auf dem Salzsee zu veranstalten. Eine Strecke wäre bei diesem Salzsee kein Problem. Einfach von der Insel Incahuasi zur Insel Isla del Pescado zu laufen, die beide aus dem Salzsee hervorragen und in ca. 10 km Entfernung liegen. So wäre ein ca. 10 km Lauf, mit Rückweg ein Halb-Marathon oder doppelt ein Marathon möglich. Der Name könnte Sunrise-Marathon sein, zumal man aus Zeitgründen schon bei Dunkelheit den Lauf beginnen sollte. Der Atacama-Marathon mit 43,5 km war schon auf meinen Vorschlag entstanden. Ein Marathon ist immer interessanter, als nur mal in den Bergen gelaufen zu sein, egal welche Strecke. Leider wurde mein Vorschlag nicht angenommen, so dass für mich kein Verlangen bestand, an dieser Tour noch einmal teilzunehmen, eigentlich schade

Titicaca-See-Marathon (2007)

Im Rahmen eines Etappenlaufes durch Südamerika werden Läufe in großen Höhen von **www.andesadventures.com** angeboten. Über die Akklimatisations-Läufe hatte ich schon unter Atacama-Marathon auf der 100MC-Homepage berichtet. Letzter Höhepunkt war ein Lauf um die Insel Incahuasi auf dem 3.612 m hohen und in Urzeiten entstandenen Salzsee von Uyuni in Bolivien.

In Uyuni am größten Salzsee der Erde tauschten wir die Land Rover gegen einen Überlandbus, der uns auf verstaubten und kurvenreichen Straßen des Altiplano nach Potosi brachte. Potosi ist bekannt durch die dortigen Silbervorkommen und auch in früheren Zeiten durch die Herstellung der spanischen Silber-Münzen. Der dortige Monte de la Plata mit einer Mont-Blanc-Höhe von 4.800 m war vor 10 Jahren der Einstieg in eine Bergtour des Alpenvereins mit dem Abschluss der Besteigung des 6008 m hohen Berges Uturuncu. Mit dem Flieger ging es anschließend weiter nach La Paz mit dem höchsten Flughafen der Welt in einer Höhe von 4.100 m. Nach dem Besuch einer Ausgrabungsstätte aus der Vor-Inka-Zeit ging es endlich nach Copacabana am Titicaca-See (grauer Puma) in 3.830 m Höhe.

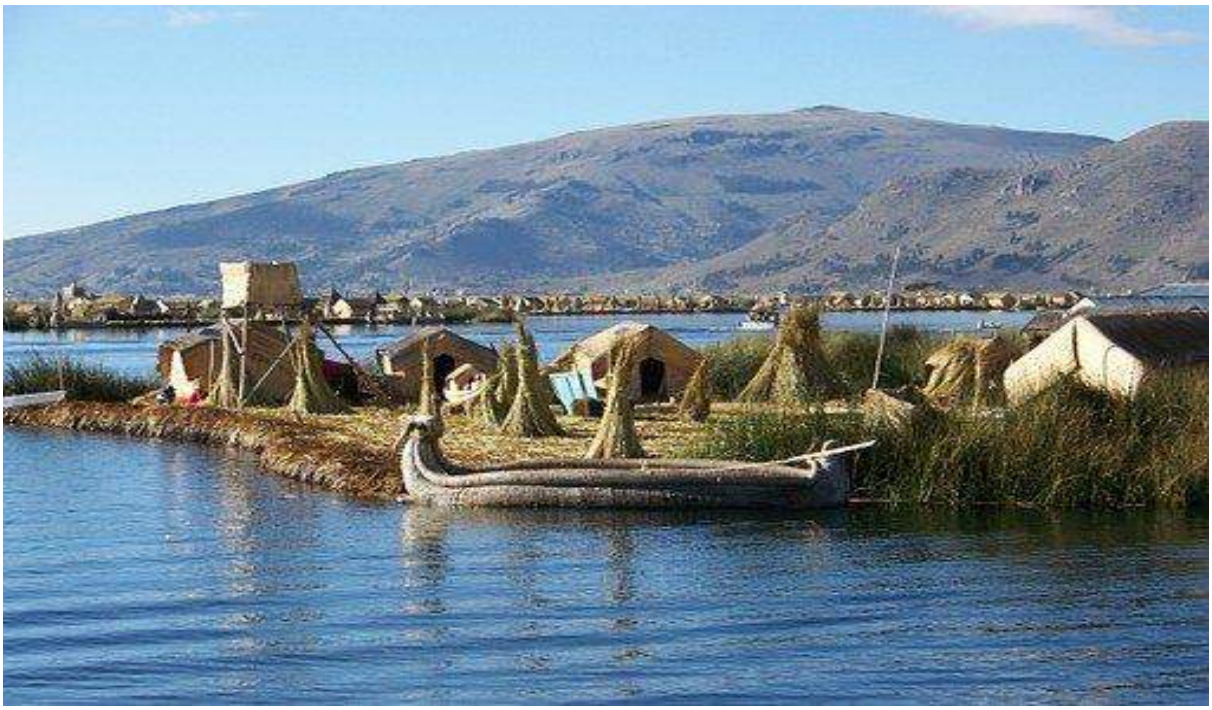
Ein eigens gechartertes Schiff brachte uns in den Morgenstunden zu der Insel Isla del Sol (Sonneninsel), wo der Start des Titicacasee-Marathons in 4.000 m Höhe sein sollte. Die Strecke bestand aus einem Rundkurs von 21 km vorwiegend in der Bergregion der 15 km langen Insel, aber auch mit Passagen in See-Höhe. Der Kurs ging über Stock und Stein, mit teilweise steilen Passagen bis auf 4.100 m, am Strand entlang und durch kleine Inka-Dörfer. Bereits das Umziehen erhöhte die Atemfrequenz, wie sollte man da noch laufen?

Titicacasee in Bolivien

Insgesamt gingen 21 Läufer an den Start. Es sollten möglichst 2 Runden mit Schleife für die 42,2 km gelaufen werden, mindestens jedoch 1 Runde. Mehrere Läufer hatten bereits an dem Badwater-Hitze-Wüsten-Lauf in den USA teilgenommen und hatten einschlägige Erfahrungen.

Mit meinen 300 Marathons und meinen 3 x 100 km-Läufen kam ich mir fast wie ein Anfänger vor. Es gab auch nur eine Verpflegungsstelle nach ca.10 km bzw. einer halben Runde, so dass genügend Reserven mitgenommen werden mussten. Die Strecke machte den meisten sehr zu schaffen, besonders an den Steigungen, so dass die meisten froh waren, als sie die erste Runde geschafft hatten.

Nur 2 Läufer wollten es genau wissen und starteten zur 2. Runde. Gestattet war dies nur Läufern, die noch vor Dunkelheit diese 2. Runde zu beenden im Stande waren. Da ich gut im Rennen lag und noch nicht völlig erschöpft war, nahm ich diese einmalige Herausforderung an. Ich schaffte es tatsächlich und brauchte für die 2. Runde eine Stunde länger als für die erste und beendete so diesen Titicaca-Marathon in 8:22 Stunden, gerade noch rechtzeitig vor dem Limit. Ein 28 Jahre alter Läufer aus Japan brauchte nur 6:15 – alle Achtung. Ich war immerhin 2 ½-mal so alt wie er. Meine Zeit entsprach meiner Zeit vom Mont-Everst-Marathon, bei dem neben den Abstiegen eine positive Höhe von ca. 2.000 m zu überwinden war.



Die schwimmenden Inseln auf Schilf im Titicaca-See als Schutz vor Angriffen

Für mich war dieser Titicaca-Marathon eine einmalige Erfahrung, da ich zum einen erstaunt war, in einer Höhe von 4.000 m auf einem schwierigen Kurs einen Marathon laufen zu können und zum anderen nun auch einen Marathon in **Bolivien** neben **Argentinien, Chile** und **Brasilien** gelaufen war. Allerdings gefiel dies Moctezuma nicht und seine Rache war fürchterlich (kräftiger Durchfall). Durch die Anstrengung war mein Immunsystem danieder und Moctezuma hatte leichtes Spiel mit mir. Dennoch genoss ich die weitere Reise zu den „schwimmenden Inseln“ des Titicacasees und deren Bewohnern. Allerdings bewahrte mich Moctezuma auch vor dem letzten und schwierigsten Lauf durch das Colca-Cayon, dem 100 km langen und tiefsten Tal der Welt. Bei der anschließenden Siegerehrung gab es daher für mich auch kein Preis, sondern als einziger Deutscher „durfte“ ich wie alle anderen Nationen die eigene Nationalhymne allein singen. Wenige Jahre später habe ich bei einer anderen Reise den Colca-Canyon-Lauf nachgeholt.

MARATHON-REISE ZU DEN GALAPAGOS-INSELN (2013)

Die eindrucksvollsten und schönsten Marathon-Reisen auf dem südamerikanischen Kontinent werden von www.AndesAdventures,com organisiert. So war Jürgen, dessen 2. Muttersprache Spanisch ist, schon bei Etappenläufen (oft mit Marathon) dabei: Machu Picchu, Patagonien und Feuerland, Wüste Atacama, Titicacasee in Bolivien/Peru und Ecuador. Über einige Marathon-Reisen wurde schon in der Vergangenheit berichtet.

Die Reise zu den Galapagos-Inseln sollte nun die Krönung dieser Reisen nach Südamerika werden. Die Reise führte über Florida zunächst nach Guayaquil in Ecuador. Von dort ging es in einem 1 ½ stündigen Flug weiter zur Insel St. Christobal, eine der größeren Galapagos-Inseln. Dort musste schon als Eintritt für den Nationalpark „Galapagos-Inseln“ eine Gebühr von 100 US$ entrichtet werden. Weiterhin sollte eine Kontrolle verhindern, dass mitgebrachte fremde Pflanzen oder Tiere diese exotische Welt verändern.

Modell der Galapagos-Inseln

Eine Fahrt am Nachmittag zu einem der vielen Vulkane mit Besteigung und anschließendem Lauf zu einer Riesenschildkröten-Station diente zur Akklimatisation und zur Einschätzung der Mitläufer. Jürgen lag schon mal im Mittelfeld, nicht schlecht für sein Alter. Am nächst Morgen liefen wir zu einer einsamen Bucht, wo Darvin 1835 mit seinem Schiff „Eagle“ gelandet war. Am Nachmittag fuhren wir mit einer Yacht zu der Insel Dormiendo Leon (schlafender Löwe).

Diese Insel besteht aus einem 150 m aus dem Meer ragenden imposanten Felsen, der aus der Ferne wie ein schlafender Löwe aussieht. Dort war schnorcheln und tauchen mit den Seelöwen angesagt. Wir versuchten jeweils so lange zu tauchen wie die Luft reichte. Die Seelöwen, die die Größe von Menschen haben, vollführten beim Schnorcheln vor unseren Augen meisterhafte und beeindruckende Tänze. Am nächsten Morgen ging es dann mit einem kleinen 6-sitzigen Flugzeug auf die Insel Isabella, wo am folgenden Tage der Marathon starten sollte. Es herrschte noch Ruhe vor dem Sturm. Lediglich eine Aufzuchtstation für Schildkröten wurde besucht, die durch künstliche Befruchtung der Eier wieder für die Ausbreitung der vom Aussterben bedrohten Riesenschildkröten sorgte. Auch die Seelöwen waren auf der Insel eine Attraktion. In den Abendstunden lagen sie auf den Parkbänken und am Tage fand ich einen Seelöwen sogar in einem 6 m hohen Aussichtsturm. Es sind Freunde der dortigen Bewohner.

Seelöwe beim Sonnen auf einem Fischerboot

Der **Vulkan-Marathon** begann zunächst mit einer Wendestrecke direkt am Eingang des Naturschutzparkes „Sierra Negra“ mit heftigen Steigungen. Nach Erreichen des Vulkanrandes, der einen 6 km weiten Vulkankrater umgibt, ging es auf ausgetretenen Touristenpfaden über ein zerklüftetes Lava Feld. Die zweite Hälfte des Marathons führte durch das mit vielen Steigungen versehene Vorland des Vulkans. Eine besondere Schikane bildeten zwei verwilderte Streckenabschnitte, die zwischen zwei abgetrennten Feldern verliefen. Der Boden war durch den dichten Bewuchs nicht mehr zu sehen und durch dort lebende Wildschweine teilweise völlig durchwühlt. Eine besondere Attraktion war das Durchlaufen einer ca. 200 m langen Höhle mit bereitgestellten Taschenlampen und

Bergmanns-Helmen. Durch das grelle Sonnenlicht vorher konnten unsere Augen kaum den schwachen Schein der Taschenlampen erkennen bzw. die mit rot-weißen Bändern markierten Abzweigungen. Verpflegung und Getränke gab es aus zwei „rollenden Verpflegungsstationen“

Teilnehmer des Vulcan-Marathon auf den Galapagos-Inseln

bzw. 2 Fahrzeuge fuhren zwischen den Läufern hin und her und hatten so auch Kontrolle über die Läufer in dieser Gott-verlassenen Gegend. Ziel war in einem Park mit Riesen-Schildkröten und mit anschließender Siegerehrung.Am nächsten Morgen beim Frühstück erreichte uns die Nachricht von dem Terror-Attentat in Boston, wobei 2 Brüder 3 Menschen getötet und über 200 Menschen schwer verletzt hatten. Ich bedankte mich spontan beim Veranstalter, dass er durch unsere außergewöhnliche Reise mich bewegt hatte, auf meine alljährliche Reise zum Boston-Marathon zu verzichten.

Riesenschildkröte beim Verspeisen eines Blattes

Am Tage nach dem Marathon war wieder Ruhe nach dem Sturm. Mit einer größeren Motoryacht rasten wir in einer atemberaubenden Geschwindigkeit zur Insel St. Lucia wo wir ein von Lava geschaffenes Höhlensystem erkundeten. Weiterhin besuchten wir eine Riesen-Schildkröten-Panzer-Ausstellung, bevor wir wieder zurück zum ecuadorianischen Festland flogen. Die weiteren Etappenläufe waren bei der Stadt Cuenca. Auch hier waren die Läufe in Nationalparks in Höhen bis zu 4.000 m.

Es war eine unvergessliche Läuferreise in einen exotischen Teil unseres Planeten, wobei wir die Naturschätze teilweise nur laufend erkunden konnten.

Jürgen „verkleidet“ als Riesen-Schildkröte auf den Galapagos

Traumreise in die Karibik (2019)

Als Z-Adventures.org zu einer Marathon-Reise in die Karibik einlud, war ich nicht mehr zu halten. Eine Kreuzfahrt mit 7 Marathons in einer Woche u.a. in 3 noch nicht gelaufenen Länder war für mich ein Grund nach den sehr guten Erfahrungen der Vergangenheit mit diesem Veranstalter, mich gleich mit meiner Frau zu dieser Traumreise anzumelden. Auch 100MC-Mitglied Rico Bogatz meldete sich kurzfristig an. Enttäuscht wurden wir ganz und gar nicht.
Die Reise sollte in Guadeloupe beginnen. Hinkommen musste jeder auf eigene Kosten aus den verschiedensten Teilen der Welt. Die Kreuzfahrt kostete nicht einmal 500 Euro. Die Marathon-Tour einschließlich Übernachtung bei Ankunft in Guadeloupe und Transport zum Schiff 680 Euro. Für den New York-Marathon zahlt man beim Veranstalter oft das Doppelte.

Kreuzfahrtschiff „Costa Magica“

Nach der jeweiligen Ankunft in Guadeloupe trafen sich die 40 Teilnehmer bei den dort herrschenden sommerlichen Temperaturen am Abend in einem netten Gartenrestaurant zum Briefing und Kennenlernen. Die meisten Teilnehmer kannten sich schon von früheren Marathon-Reisen mit diesem Veranstalter. Der erste Marathon sollte bereits auf dieser französischen Insel Guadeloupe stattfinden, einem zu Frankreich gehörendem Departement. Start war aus Zeitgründen bereits um 0 Uhr nachts. Immerhin 28 Teilnehmer waren zu diesem Nachtmarathon gestartet. Ich verzichtete, da diese zu Frankreich gehörende Insel für mich kein neues Marathon-Land sein konnte. Jedoch meine Konkurrentin mit „erst“ 101 Marathon-Ländern war zu meinem Erstaunen dabei. Allerdings war die Ungarin Edit Kiss noch nicht in Frankreich gelaufen. Somit zählte für sie auch dieser Teil Frankreichs als neues Land und sie hatte mich so auf elegante Weise eingeholt.
Nach dem Nacht-Marathon ging es am späten Vormittag auf das Kreuzfahrtschiff für die

nächsten 6 Tage. Erinnert wurde ich beim Anblick des gewaltigen Schiffes sehr an unsere 100-MC-Clubreisen nach Florida mit Miami-Marathon und jeweils anschließender Kreuzfahrt. Immer wieder eindrucksvoll sind diese schwimmenden Städte auf dem Wasser in einer Länge von fast 300 m und u.a. mit einem 3-stöckigem Theater für ca. 1000 Gäste, den verschiedenen eleganten Speisesälen und Restaurants, mehreren Pools und Whirlpools, einer Einkaufsmeile, einer großen Spielbank, einer Sauna und einem Fitness-Center. Für die ca. 3000 Gäste sorgte eine Crew von ca. 1000 Mitarbeiter. Auf der Fahrt zu den karibischen Inseln liefen auf einer Lauf-Bahn von 265 m immerhin 16 Läufer einen Marathon auf See.

British Virgin Islands, mein Land Nummer 103, vor dem Marathon

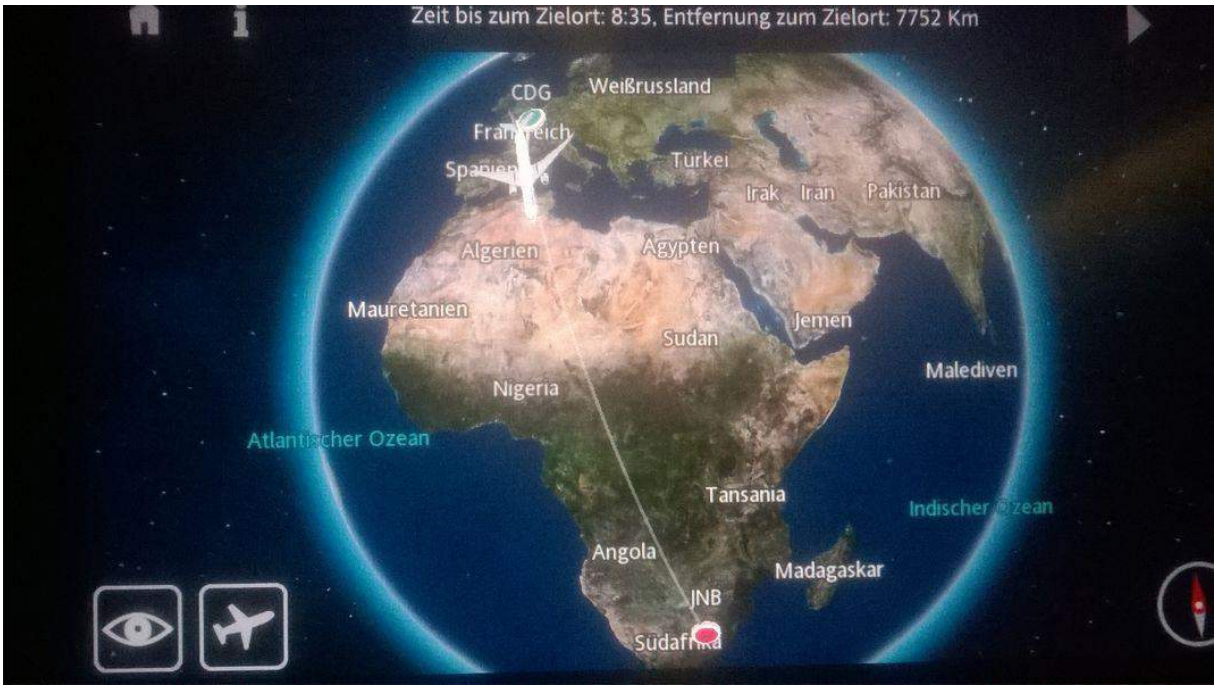
Die erste Insel und ein eigenes Land war britisch Virgin Islands, ein britisches Überseegebiet. Es gibt auch noch die amerikanischen Virgin Islands, ein „nicht inkorporiertes amerikanisches Außengebiet“. Nicht ganz einfach die politischen Verhältnisse in dieser Region, die auch kleine Antillen genannt wird. Heute war ich nun dran und lief den Marathon in meinem 103. Land mit einer Zeit von 6:31:12 – bei der vorherrschenden Hitze nicht schlecht, jedoch wichtig für mich für meinen 7. „Weber“(60 Marathons mit 60 unterschiedlichen Endzeiten innerhalb einer Stunde) , für den mir nur noch wenige langsame Zeiten fehlten.
Der nächst Tag führte uns nach Saint Martin, wo ich vor Jahren auf einer anderen Kreuzfahrt schon einmal Marathon gelaufen und anschließend Jetski in der dortigen Bucht gefahren war. Dieses Jahr fuhr ich mit meiner Frau nur Jetski und wir bummelten anschließend noch durch die z.T. eleganten Boutiquen. Weiter ging es in den folgenden Tagen nach Domenica und St. Vincent, die seit 1978 bzw. 1979 selbständige Inseln sind, für mich als selbständige Länder zählen und somit meine Länder-Marathon-Statistik auf 104 und 105 erhöhten. Da es wieder sehr heiß war, ging ich, wie schon so oft, zur Abkühlung an den dortigen Stränden schwimmen. Nett fand ich anschließend, dass ein guter 25 jüngerer guter Freund anschließend meinte, dass er mich endlich einmal abhängen konnte. Vergessen hatte er, dass ich neben meinem Bad auch noch meinen Marathon für ein Interview unterbrechen musste.
Auf der letzten Insel Martinique brauchte ich mal wieder nicht zu laufen, weil diese wieder ein französisches Departement ist. Stattdessen machte ich eine sehr schöne Kajaktour

8 von 10 Läufern, die in über 100 Ländern einen Marathon gelaufen sind

durch die dortigen Mangroven mit einer anschließender Schnorchel-Tour. Zum Schluss bummelten wir noch durch die Stadt Fort-de-France und stellten fest, dass die Insel durch die Anlehnung an Frankreich ihren Karibik-Charakter verloren hatte.
Nach einer Woche war diese kleine-Antillen-Kreuzfahrt mit vielen Freunden von früheren Touren und noch viel mehr Erlebnissen zu Ende und alle flogen wieder heimwärts, mache auch zu einem nächsten Marathon am kommenden Wochenende.

. Traumreise nach Süd-Afrika (2017)

Erstaunt war ich vor einiger Zeit, als Z-Adventures.org mal wieder eine mehrtägige Traumreise für Marathonis nun nach Süd-Afrika anbot – für einen Preis, den andere allein für eine Reise zum New York-Marathon zahlen. Vor 2 Jahren schon führte eine Flugreise um den Globus: mit 7 Marathons in 7 Kontinenten in 7 Tagen, aus denen wegen schlechten Wetters dann 12 Tage wurden. Vor 1 Jahr organisierte der Veranstalter auf einer 7-tägigen Kreuzfahrt 6 Marathons in 6 Ländern. Mich interessierte diese spektakuläre Reise dieses Veranstalter nach Süd-Afrika besonders, da ich die meisten dieser Länder schon früher geschäftlich besucht und später im Rahmen einer Pilotenreise mit eindrucksvollen Erlebnissen überflogen hatte.



Flug von Frankfurt nach Johannisburg/Südafrika

Schon gleich zu Beginn der Abenteuer-Reise wurde es für mich spannend. Ich war mit Air France in Johannisburg gelandet und wollte noch schnell mit der U-Bahn in das Stadtzentrum. Beim Fahrkartenkauf wurde mir jedoch meine Brieftasche mit etwas Bargeld, Ausweis, Führerschein und Kreditkarten gestohlen. Bei der Polizei meinte man, die Brieftasche sei nicht „geraubt“, sondern nur abhandengekommen. Mein eigentliches Bargeld hatte ich zum Glück im Koffer versteckt. Beim späteren Empfangs-Dinner für die Reiseteilnehmer aus aller Herren Länder traf ich verschiedene Freunde wieder, die schon auf vorherigen Reisen dabei waren, besonders auch Mitglieder des Marathon-Länder-Clubs, dessen Mitglieder versuchen, in möglichst vielen Ländern einen Marathon zu laufen.
Am nächsten Morgen in der Frühe um 5 Uhr startete die Bustour für die 25 Marathonis. Der **1. Marathon, der Ladybrand-Border-Marathon** sollte noch in **Südafrika** einige km vor der Grenze nach Lesotho in Ladybrand sein. Wir hielten in einem ausgedehnten

Freizeitpark mit einem netten Ausflugs-Restaurant, wo wir unseren Verpflegungsstand aufbauen konnten. Wir hatten neben dem Organisator Ziyad noch 2 weitere Organisatoren, die für die Hotels und den Transport zu den einzelnen Marathon- Ländern verantwortlich waren. Einige von uns hatten auf diesen Marathon in dem Land Süd-Afrika verzichtet, da wir schon den 56 km langen Two-Oceans, sowie den 78 km Comrades gelaufen waren. Der Marathon in dem Freizeitpark bestand aus einer Runde von 2,1 km, die 20-mal zu durchlaufen war. Wie manche so schön sagen: Teichwiesen-Niveau. Damit keiner sich bei den Runden "verzählte", war ein GPS mit Streckenaufzeichnung vorgeschrieben. Fast jedes Handy kann heute so etwas mit der entsprechenden App. Kontrolliert wurde vor und nach dem Lauf. So hatte man jederzeit auch eine Kontrolle über die zurückgelegte Strecke und benötigte Zeit. Nach dem Marathon gab es noch einen kleinen Imbiss im Restaurant, bevor es wieder weiter mit dem Bus nach Lesotho ging. Schon bald hinter der Grenze kamen wir nach der Stadt Masura, wo auch unser Hotel lag.

Mitglieder des Country Marathon Club in Süd-Afrika vor dem 1. Marathon von 7

Um 7 Uhr war der Start des **2. Marathon, des Maseru-Bridge-Marathon in Lesotho**. Die Runden waren wie üblich, jedoch auf wenig befahrenen Straßen im Regierungsviertel. Der Verpflegungsstand war schon vorab aufgebaut, so dass wir in der Nähe des Hotels pünktlich starten konnten. Zum Austreten sollte man den GPS stoppen und bei der Rückkehr wieder einschalten, um keinen Zeitverlust zu erleiden. Selbst habe ich jedoch den GPS weiterlaufen lassen und die letzte Runde entsprechend der GPS-Anzeige verkürzt. Einige mussten jedoch noch eine Extra-Strecke laufen, bis der GPS die volle Marathon-Strecke anzeigte. Auch einige einheimische Läufer liefen Teilstrecken mit und aufgefahrene Soldaten jubelten uns immer wieder zu. Nach dem Marathon und einem kurzen Mittagessen ging es ca. 500 km weiter durch südafrikanisches Land bis in die Nähe der Grenze zu Swasiland. Das Hotel lag in der Nähe des Landes und wir mussten wieder früh raus, denn wir wollten kurz nach Öffnung der Grenze in das nächste Land einreisen. Mal wieder für uns eine kurze Nacht - Kaffee mussten wir in unseren Zimmern selbst zubereiten, das Frühstück gab es in einer Box im Bus.

Der **3. Marathon, der Sand-River-Marathon in Zwaziland** fand gleich hinter der Grenze zu Swasiland statt. Eigentlich sollte es ein Berglauf sein, jedoch die Strecke war wegen des Gerölls zu schwierig zu laufen. So wichen wir auf eine alternative Nebenstrecke aus, auch mit Steigungen, jedoch nicht ganz so schlimm. Eine schöne Aussicht auf die nahegelegenen Berge entschädigte uns. Nach dem Lauf ging es dann gleich wieder mit dem Bus weiter über mehrere Stunden zurück zu unserem Hotel in Johannesburg.

Für Hotels blieb kaum Zeit, der Bus war die Alternative

Der nächste Tag war zur Entspannung. Wir flogen „nur“ nach Livingstone in Sambia zu einem nächsten Hotel/Lodge. Für die Einreise brauchten wir ein „multiples“ Visum, das ich durch einen Visa-Service in Hamburg vorab besorgen konnte. Auch für Zimbabwe brauchten wir ein Visum, das man an der Grenze erwerben konnte. Jedes Visum brauchte eine Seite meines Reisepasses. Mit den Stempeln der anderen Länder wurden dann insgesamt 6 Seiten meines neuen Reisepasses innerhalb von 7 Tagen „verbraucht“. Zum Ausklang des Tages gab es für uns Marathonis eine Schifffahrt auf dem Sambesi-Fluss mit dem dort berühmten Sonnenuntergang oder Sundowner.

Zum **4. Marathon, dem Hwange-Marathon in Zimbabwe** ging es am nächsten Tag mal wieder in aller Frühe nach einem provisorischen Frühstück mit einem Klein-Bus. Durch die vielen Marathons in einer Woche kann ich mich an diesen Marathon nicht mehr genau erinnern, jedoch an die anschließende Busfahrt und Überschreitung der nächsten Grenze nach Botswana. So liefen wir sozusagen an diesem Tag zwischen den 2 Grenzüberschreitungen einen Marathon in Zimbabwe. An die Anfahrt zur nächsten Lodge kann ich mich dagegen noch sehr gut erinnern. Die besuchte Lodge lag seitab der Straße. Die gewählte Zufahrt zwischen Bäumen hatte plötzlich ein tiefes Loch. Mit der Kraft des Motors unterstützt durch uns Läufer kam der Bus schließlich wieder frei. Ich war selbst etwas vorgelaufen, um den Zustand der weiteren Strecke zu erkunden. Bei der Rückkehr erhielt ich eine schwere Abmahnung, da dies ein Löwenreservat sei und ein Angriff durch wilde Tiere jederzeit möglich war. Jedoch hatten die Löwen schon gespeist und ich kam mit der Abmahnung heil davon. Die Lodge bestand wieder aus kleinen Holzhäusern mit jeweils einem Wohn/Schlaf-Zimmer + Bad.

Der Start zu unserem **5. Marathon, dem Chobe-Marathon/Botswana** war heute erst nach dem Frühstück um 7 Uhr. Zunächst durften wir wegen der wilden Tiere nur auf dem mit einem Elektro-Zaun umgebenen Lodge-Gelände starten. Es war recht mühsam, da die Pfade wenig ausgetreten und zum Teil ganz schöne Steigungen hatten. Bei Tagesanbruch konnten wir auf den Zufahrtsweg ausweichen. Als ein Läufer dann versuchte, auch auf der wenig befahrenen Straße zu laufen, hielt gleich ein Autofahrer an, bat ihn einzusteigen. Der Fahrer brachte ihn zurück zur Lodge und meinte, dies ein Wildreservat mit wilden Tieren und nur Autofahrer dürften hindurchfahren. Es verblieb eine verkürzte Strecke auf dem Zufahrtsweg, so dass heute die langweiligste Strecke mehrfach zu laufen war.
Nach dem Lauf ging es nach einem kurzen Imbiss mit dem Bus wieder weiter zunächst durch dieses Naturschutz-Reservat. Straßenschilder warnten vor Elefanten. Eine ausgewachsene Giraffe zeigte sich uns später in voller Schönheit beim Kreuzen der Straße - für ein Foto war leider die Zeit zu kurz. Nach erneutem Stempeln an der Grenze zu Namibia erreichten wir schließlich bei Dunkelheit unsere Lodge am Sambesi-Fluss. Es waren wieder einzelne Holzhäuser inmitten eines ausgedehnten umzäunten Parks.

Um 4 Uhr in der Frühe war bereits der Start zum **6. Marathon, dem Impala Island-Marathon in Namibia**, benannt nach der Insel im Sambesi-Fluss, die der Lodge gegenüber lag. Nach einigen Runden bei Dunkelheit im Park und Öffnung des Eingangstores hatten wir wieder unseren Auslauf auf der staubigen Schotterstrecke vor der Lodge, die bis zur Hauptstraße mehrmals zu laufen war. Am Ende der Straße war ein Einheimischen-Dorf, welches noch aus vergangenen Zeiten zu stammen schien, jedoch ganz normal bewohnt war. Vom Sambesi-Fluss sahen wir wegen des ausgedehnten Ufers nur sehr wenig. Erst nach dem Zieleinlauf konnten wir uns auf der sehr schönen Terrasse direkt am Sambesi bei einem Imbiss wieder entspannen, bevor es weiter zurück zu unserer Lodge in Livingston/Sambia ging. Ein Buffet für das Abendessen war schon bereitet. Unsere Zimmer kannten wir, so dass wir schon bald in die Betten fielen um für unseren nächsten und letzten Start bereits um 4 Uhr in der Frühe fit zu sein.

Gruppenfoto nach dem letzten Marathon von 7 in Sambia

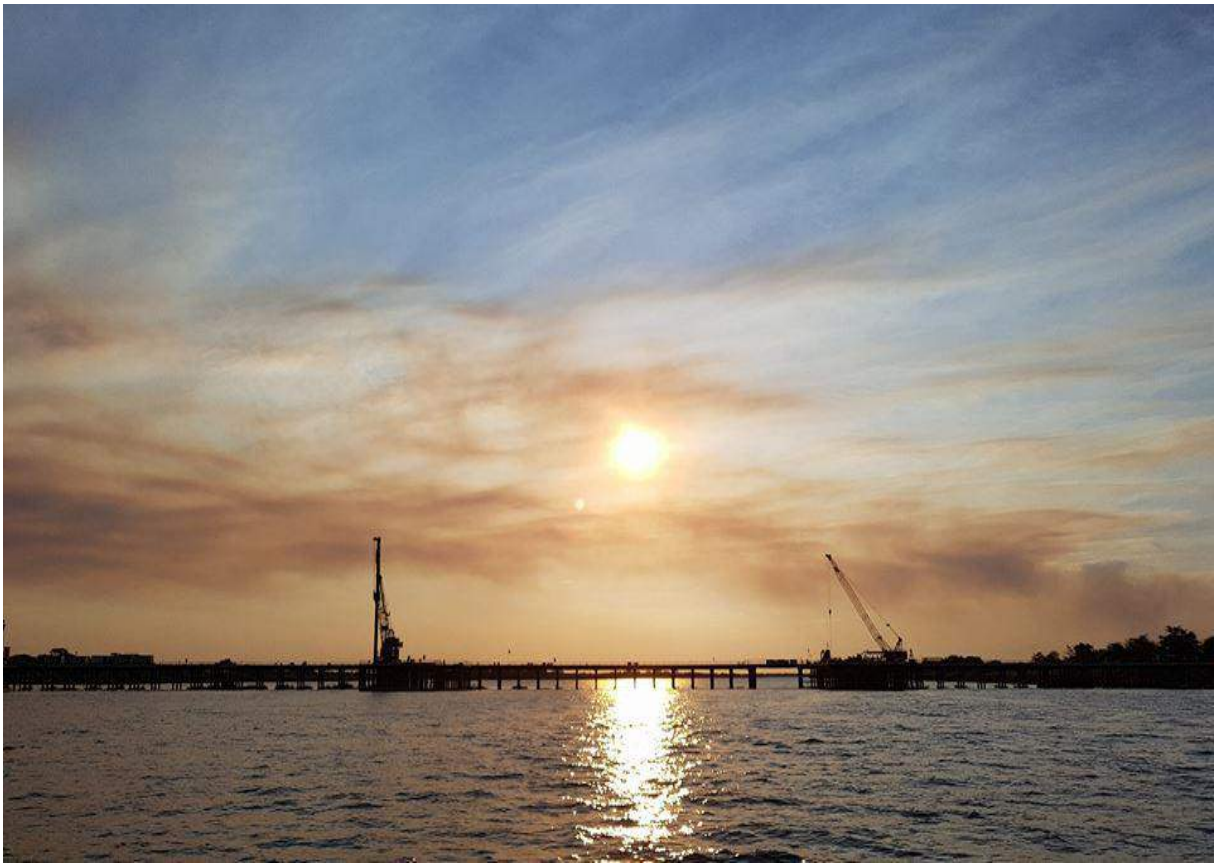
Unser **7. Marathon, der Sambesi-Waterfront-Marathon in Sambia** war nicht direkt am Sambesi, jedoch sollten wir nach dem Marathon den Sambesi mit den eindrucksvollen Viktoria-Fällen besuchen. Die Lodge kannten wir schon, jedoch noch nicht die verschlungenen Wege in dem bei Dunkelheit noch verschlossenen Park. Erstaunt waren wir über die Größe dieses Parkes und die verschiedenen Wohnanlagen für Gäste. Auch ein Pool mit geheiztem Wasser lag nun an unserer Marathon-Strecke. Nach dem Morgengrauen setzten wir unseren Lauf auf der Straße fort. Es war mal wieder eine 2 km Runde zwischen 2 Hauptstraßen, wobei die Verpflegungsstation nach wie vor bei der Lodge war. Nach dem Zieldurchlauf war ich inzwischen in meinem 81. Land Marathon gelaufen. Klaus lief heute in seinem 138. Land und war damit der Mensch mit Marathons in den meisten Ländern der Welt.

Es war Eile angesagt, nicht wegen einer anschließenden Busfahrt, sondern wir wollten noch zu den bekannten Viktoria-Wasserfällen und zu einem Abschiedsessen in einem bekannten Restaurant in Livingstone.

Viktoria-Wasserfälle mit Regenbogen durch den Wasserstaub

Die Viktoria-Fälle kannte ich schon von einer früheren Piloten-Reise nach Sambia. Wir erhielten damals eine Sondergenehmigung, die Wasser-Fälle in der Frühe zu überfliegen. Jedoch die Viktoria-Fälle von der genüberliegenden Felswand zu bewundern, war noch eindrucksvoller. Auf verschiedenen Pfaden konnte man die Fälle aus unterschiedlichen Höhen bewundern. Auch bot sich eine spektakuläre Sicht auf die Brücke, die das Sambesi-Tal überspannt, und von der man auch Bungee Jumping machen kann – jedoch nichts für mich. Stattdessen hatten damals meine Frau und ich an einer Wildwasser-Tour teilgenommen und konnten so die vielen Stromschnellen mit Namen wie „The Terminator“, „Washing Mashine“ oder „Devils Toilette“ hautnah erleben. Am Abend fuhren wir alle gemeinsam zum Abschieds-Abendessen. Selbst hatte ich mir eine Pizza gewählt, und zwar mit Krokodilfleisch. Das Krokodil schmeckte wie herbes Hühnerfleisch. Jedoch hat mich das Krokodil doch noch „gebissen“. Denn 2 Tage nach unserer Traumreise nach Süd-Afrika bekam ich einen Durchfall, wie ich ihn bisher nur von dem Luxor-Marathon an meinem 60. Geburtstag kannte. (Ich hatte Wasser aus der Wasserleitung

getrunken, was dort nicht einmal die Einheimischen machen.) Am nächsten Morgen flogen wir zurück nach Johannisburg und von dort ein jeder in sein Heimatland. Eine unvergessliche Reise fand ihren Abschluss. Jedoch soll dies noch nicht das Ende aller Traumreisen gewesen sein, denn der Veranstalter plant im kommenden Jahr eine Marathon-Reise mit 4 Marathons in 3 Ländern und der Antarktis. Mal sehen, ob ich dann immer noch so fit bin, da ich dann mein nächstes Jahrzehnt erreich habe. Jedoch Alter schützt vor Torheit nicht und ganz besonders nicht bei mir.



Sonnenuntergang am Sambesi-River

Mont Everest-Marathon

(1999)

Der höchste Marathon der Welt startet in 5.200 m. Es ist der Mont Everest Marathon, der in einer Höhe startet, die noch den höchsten Berg in den Alpen, den Mont Blanc mit seinen 4.810 m, übertrifft. Entscheidend für den Erfolg ist eine ausreichende Akklimatisation - dafür sorgte eine drei wöchige Trekking-Tour von der Organisatorin Diana Sherpani, beginnend in der nepalesischen Hauptstadt Katmandu. Schon früher war ich in Nepal zu einer Trecking-Tour mit einem 2-Tage-Marathon und der als Marathon nicht zählt. Daher musste ich noch einmal nach Nepal.

Tempelbesichtigung in Katmandu/Nepal

In Katmandu in 1.300 m Höhe war das Treffen der 74 Teilnehmern aus allen Teilen der Welt. Eine Besichtigung der für uns exotischen Stadt mit den vielen Tempeln diente dem gegenseitigen Kennenlernen. Ein Teil der Läufer flog nach Jiri in 700 m Höhe, um eine Trecking-Tour von Jiri nach Lukla in 2.860 m zu unternehmen. Um die Zelte und das Gepäck brauchten wir uns nicht zu kümmern, dafür sorgten unsere befreundeten Sherpas. In Lukla trafen man auf den Rest der Gruppe und wir wanderten mit unseren Sherpas bergauf bis nach Namche Basaar in 3.500 m, wo auch Tage später das Ziel des Marathons sein sollte. Schon beim Duschen wurden wir darauf hingewiesen, so wenig Wasser wie möglich zu verbrauchen, da dieses zu Fuß von Kindern aus den Bergen herbeigeschleppt werden müsste. Um die Lebensbedingen der Bergvölker in Nepal zu verbessern, wurden Spenden gesammelt, da Hilfsgelder meist in oberen Regierungskreisen landen. Selbst hatte ich über 1.000 $

beigetragen, die ich auf einer Marathonreise nach Jamaica für einen ausgefallenen Flug für mich und meine Frau von der Fluggesellschaft erhalten hatte.

Mi dieser Maschine flogen wir von Katmandu (1.300 m) nach Jiri (700 m)

In Namche Basaar wurde es Ernst, denn es begann erst jetzt das eigentliche Abenteuer. Mit den Sherpas und den Zelten mussten wir jeden Tag ca. 500 m steigen. Wer Probleme mit der Höhe bekam, musste zunächst 500 m wieder absteigen und am kommenden Tag dann 1.000 m steigen. So konnte die Akklimatisation meist nachgeholt werden.

Zeltlager in Mont Blanc-Höhe (4.800 m)

„Yac-Train“ zum Transport der Güter in den Bergen

Unterwegs besuchten wir zur Information eine Bergrettungsstation für die Mont Everest-Besteiger, zumal das Basis-Lager nur wenig höher in 5.300 m lag. Unser letztes Zeltlager war in 4.800 m, wo am nächsten Morgen eine medizinische Eignungsprüfung erfolgte. Auch sehr gute Läufer mussten zurück, weil die Blutwerte oder z.B. das Gleichgewicht oder Orientierung nicht stimmten. Wir anderen stiegen weiter bis zu dem eigentlichen Camp in 5.200 m Höhe auf. Den restliche Tag verbrachten wir mit dem Besuch des Basis-Lagers oder der Bergspitze des Kalapatar in 5.600 m.

Ankunft in 5.200 m Höhe im Anblick des Mont Everest

Schon am Abend vor dem Start wurde die Aufstellung für den Marathon am nächsten Morgen um 7 Uhr noch in eisiger Kälte geübt. Geschlafen haben wir in Läuferkleidung. Frühstück wurde um 6:30 ans Bett bzw. zu den Schlafsäcken gebracht. Um7:10 war dann ein lauter Pfiff – schnell aus dem Schlafsack und Sachen packen, dann ab zum Start. Der Lauf begann dann mit einer leichten Steigung, bei der das Feld sich schon auseinanderzog. Nepalesische Läufer vom Militär, die auch dabei waren, hatten die wenigsten Probleme. Probleme bekam ich, als ein Yak-train, mehrere Yaks, die aussehen wie Büffel und die für den Transport in den Bergen eingesetzt werden, mir den Weg versperren wollten. Sie gehen ihren Weg unbeirrbar und man kann nur ausweichen, sie haben eben Vorfahrt. Die zurückzulegende Strecke kannten wir z.T. schon durch unseren Aufstieg. Besonders schwer fielen die Berg-Passpassagen, die trotz Gefälle insgesamt eine Steigung von ca. 2.000 m ausmachten. Zunächst liefen wir an Namche Basaar vorbei in ein Tal und der abschließende wieder-Anstieg war dann die Feuerprobe des Marathons. Gewonnen hatte ein Nepalese mit einer Zeit von 3:56, über doppelt so schnell wie ich mit einer Zeit von 8 Stunden 15 Minuten. Dennoch war ich 1. in meiner Altersgruppe.

Gefährlicher Lukla-Flugplatz in 2.860 m Höhe an einer Schlucht

Der anschließende Abstieg zum Flugplatz in Lukla war dann nur noch Routine und Abschied von den Bergen. Spannend wurde noch einmal der Rückflug nach Katmandu. Lukla ist einer der gefährlichsten Flugplätze der Welt. Die Landebahn ist schräg abfallend und am Ende der Bahn ist ein tiefes Tal, in dem damals eine verunglückte Maschine lag. Die große Gruppe flog mit mehreren kleinen Maschinen und der Abflug zog sich sehr in die Länge. Schließlich wurden auch noch Hubschrauber eingesetzt. Diese wurden voll besetzt und in alle Freiräume kam das Gepäck aller Läufer, so dass die Helikopter völlig überladen schienen. Jedoch werden diese Hubschrauber auch für die Bergrettung in großen Höhen in dünner Luft eingesetzt und hatten

dadurch in dieser relativ geringen Höhe von 2.800 m auch eine hohe Tragkraft. Der Rückflug nach Katmandu nach 3 Wochen Trecking und weiter nach Deutschland war dann auch kein Problem.

Mit einem völlig überladenen Hubschrauber zurück nach Katmandu

Als wir in München nachmittags landeten, versuchte ich sogleich meine Frau anzurufen – negativ. Mit den deutschen Freunden der Gruppe ging ich bis zur Abfahrt unseres Nachtzuges ins Kino. Ein erneuter Anruf war wieder negativ. Wahrscheinlich hatte mich meine Frau nach 3 Wochen Trecking verlassen. Auch kein Problem, dann kann ich soviel reisen wie ich will. Aber im Nachtzug gingen meine Gedanken an meine Frau, wer sollte zukünftig alles aufräumen, Essen kochen und vor allem mit mir leiden, wenn ich von schwierigen Situationen auf meinen Reisen berichtete. Bei der Ankunft zu Hause stellte sich heraus, dass meine Frau nur zu guten Freunden außerhalb unserer Stadt gefahren war und mit denen zu Abend gegessen hatte. So war die Welt für mich wieder im Lot.

100km-Lauf: Mongolei (2003)

Die Mongolei ist eines der größten Länder der Erde, jedoch mit einer Bevölkerungszahl von nur 2,6 Mio. Einwohnern. Davon leben allein 700 Tausend in der Hauptstadt Ulan Bator.

Die schönsten Marathon–Abenteuerreisen der Welt führten mich bisher in die Antarktis, nach Patagonien, Arctic Bay, Machu Picchu, Sibirien und zum Mount Everest.
Mir fehlte noch der Marathonlauf in der Mongolei in dieser exotischen Reihe. Es gibt auch Läufer–Reisen nach New York, Hawaii, Medoc, Südafrika und viele andere, die aber nicht vergleichbar sind mit den obigen Abenteuerreisen, bei denen die Teilnehmer für einige Zeit völlig auf sich gestellt sind und so zu einer Gemeinschaft werden. Diese Reisen sind abhängig von den persönlichen Kontakten des Veranstalters zu der einheimischen Bevölkerung dieser Länder.

Nach einem zehnstündigen Flug über Moskau mit der Mongolian Airline traf ich die Läufer aus der ganzen Welt in Ulaanbatar (UB), so zum z.B. aus Mexico, Neuseeland, USA und Frankreich. Nach der Besichtigung einiger Kultstätten und einem mongolischen Abendessen mit Darbietungen von mongolischen Volkstänzen ging es in einem für die Gruppe eigens gecharterten Flugzeug der Mongolian Airline weiter zu einer Schotterpiste nördlich des Hovsgol Sees. Dieser ist über hundert Kilometer lang, über dreißig Kilometer breit und liegt in einem ausgedehnten Nationalpark.

Blick auf den 100 km langen Hovskol-See

Nach einem Fußmarsch erreichten wir das am See wartende Motorboot, das uns zu einem Ger-Kamp bringen sollte. Dieses Kamp bestand aus ca. zehn Yourten oder „Ger“, wie die Mongolen

ihre Rundzelte mit Filzverkleidung und einem Stahlofen, der immer brennt, nennen. Sonst verkehren hier nur selten Geländefahrzeuge auf ausgefahrenen Schotterpisten. Die Mongolen selbst scheinen mit ihren Pferden verwachsen zu sein und sie ziehen die Grassteppe für die Hufe ihrer Pferde vor.

Wir Läufer waren zu je 4 Personen in einem Ger untergebracht. Bis zum Marathon haben wir uns in der reizvollen Landschaft in einer Höhe von 1.700 m akklimatisiert und wir konnten derweil wandern, reiten, Kajak oder Kanu fahren oder uns einfach in der Sauna aufwärmen.

Wir wohnten zu je 4 Läufern in einem Ger

Der Lauf heißt Mongolia Sunrise to Sunset Run (S2S), weil er vor Sonnenaufgang startet und für die 100–Kilometer–Läufer oft erst bei Sonnenuntergang endet. Der Start findet daher bereits um 4:30 Uhr statt. Beim Wecken regnete es zunächst furchtbar und man hätte sich lieber noch einmal umgedreht. Nach dem Start liefen wir auf einsamen Pfaden mit obligatorischen Taschenlampen durch einen finsteren Wald. Nach Passieren der ersten Verpflegungsstation bei km 12 ging es steil in die Berge bis auf eine Passhöhe von fast 2.300 m. Wegen der dortigen Kälte schneite es und es war nicht einfach, die Markierungen immer zu finden. Leider mussten wir daher auf den Sonnenaufgang mit einem überwältigenden Blick auf den Hovsgol-See verzichten. Weiter ging es auf glitschigen Pfaden hinab in ein Tal, von dem aus ein nächster Anstieg auf etwas über 2.000 m auf uns Läufer wartete. Die Strecke war sonst gut markiert, jedoch bei kritischen Stellen, wie Flussüberquerungen, standen mongolische Horse-Man, die uns d den Weg wiesen und zum Teil mit ihren Pferden begleiteten. Die Versorgung durch Helfer und die Verpflegung waren ausgezeichnet, einschließlich leicht bekömmlicher Speisen und Getränke, wie Müsli, Pudding, Brot oder Milch. Jede Verpflegungsstelle war ein neues Erlebnis und eine angenehme Abwechslung, die das Laufen sehr erleichterte. Beim Laufen kam es nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern auf das Durchhalten. So bin ich jede Steigerung konsequent gegangen. Im Laufe des Tages habe ich mir einen Laufstil angeeignet, der mir das Überleben ermöglichte. Es kam mir wie Laufen auf der Stelle vor, war jedoch schneller als das zwischenzeitliche Gehen. 25 Läufer entschieden sich für die Marathon-Distanz. Ich wollte es jedoch wissen, wie 15 andere Läufer auch, und entschied mich für den anspruchsvolleren 100 km- Gelände-Lauf. Das Zeitlimit war auf 18 Stunden festgesetzt, mit obligatorischem Abbruch des Rennens bei km 65, wenn schon dort nicht die dortige Sollzeit erreicht wurde. Bei der 42 km-Station lag ich fast ganz hinten. Bei der 55 km –Station stellte ich jedoch fest,

Die mongolischen Volontäre begleiteten uns zu Pferde

dass andere Läufer nach der Marathon-Strecke eine längere Pause eingelegt hatten und ein Läufer aus gesundheitlichen Gründen das Rennen abbrechen musste. Schließlich kam ich nach etwas über 16 Stunden noch vor Sonnenuntergang erschöpft, aber glücklich als 7. Finisher ins Ziel. Dieser 100 km–Geländelauf in einem mongolischen Nationalpark ist wegen der Weite und des unübersichtlichen Geländes recht anspruchsvoll. Vorgeschrieben waren daher eine detaillierte Karte, ein Kompass, eine Notration, eine Taschenlampe, eine Überlebensdecke sowie ein Flüssigkeitsvorrat von mindestens 2 Litern. In meinen beiden Flaschen hatte ich Cola zur Stärkung und Milch als flüssige Nahrung. Wasser gab es ausreichend an den 12 km auseinanderliegenden Verpflegungsstellen, die jeweils durch Funk-Telefon die vorbeigekommenen Läufer an die Organisationszentrale meldeten.

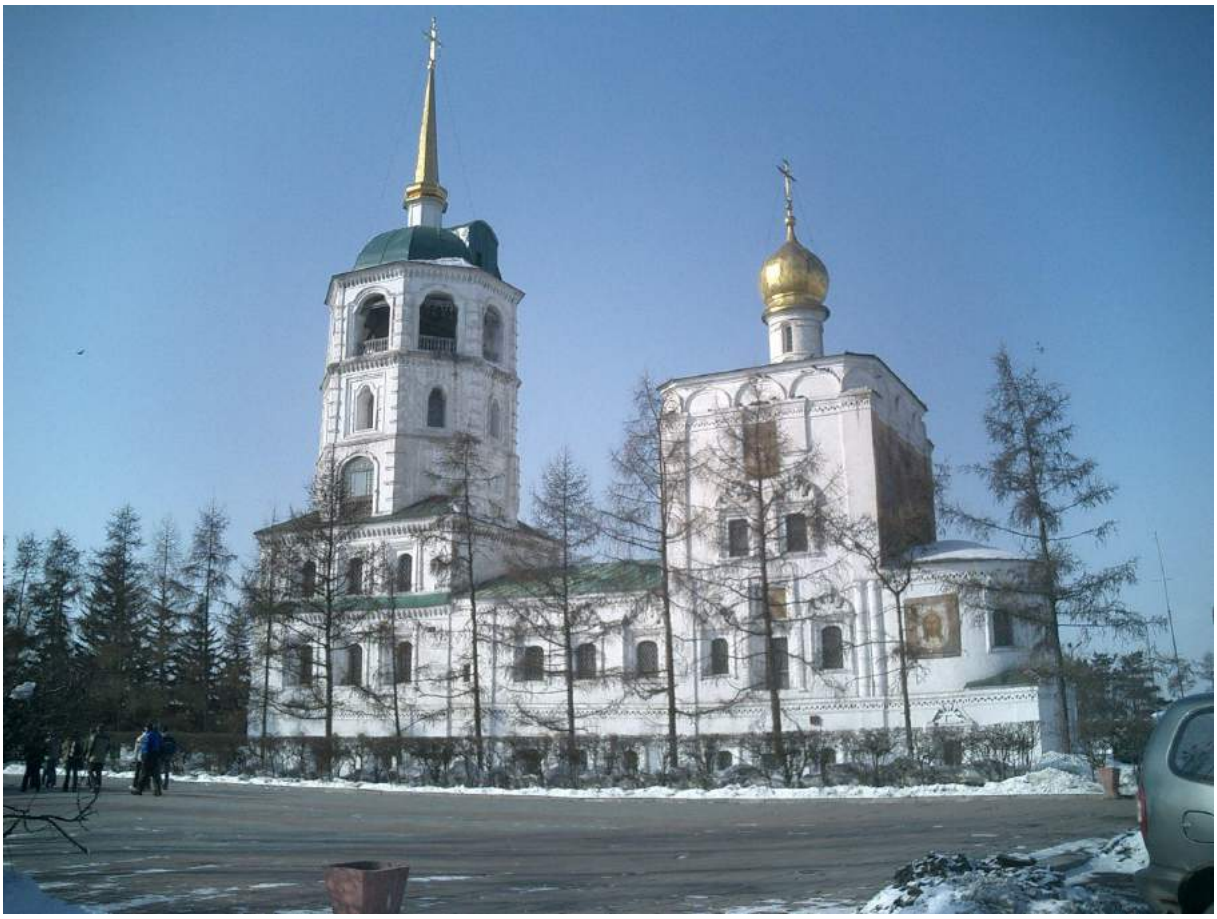
Pferde statt Autos

Nach diesem erfolgreichen Tag war die große Siegerehrung im Rahmen von folklorischen Darbietungen dieser Region. Insgesamt war dieser Lauf, bzw. diese Reise in einen noch weitgehend unbekannten Teil der Welt für alle Läufer ein unvergessliches Erlebnis.

Ein Läufer nutzte den 100 km-Lauf in der Mongolei zu einer Rückfahrt über die russische Grenz-Stadt Ulan-Ude, mit der Eisenbahn bis Moskau und einem Rückflug nach Deutschland. Diese Idee inspirierte mich einige Jahre später zu einer Reise mit der Transsibirischen Eisenbahn bis nach Wladiwostok, auf der ich mit meiner Frau die Orte besuchte, in denen ich früher schon einmal einen Marathon gelaufen war, so Moskau, Omsk, der verbotenen Stadt in Sibirien und besonders auf dem Baikal-See. Dort nutzte ich die Gelegenheit, als wir von Listwjanka zu einem idyllischen Hotel in einem abgelegenen Ort am Baikalsee wollten, statt mit dem Schiff zu fahren, lieber über die Berge zu „laufen“. Man meinte, dass man mindestens 6 Stunden für die Strecke braucht Ich war aber schon in etwas über 3 Stunden dort. So wollte ich 3 Stunden später mit dem Schiff zurückfahren, um zu erkunden, wo meine Frau geblieben sei. Sie dachte das Gleiche von mir und war auch zum Boots-Haven gegangen. So waren wir in dem weiten Russland und an dem großen Baikalsee wieder vereint. Schon auf meinen Marathon-Reisen war ich von der russischen Mentalität begeistert. Auf dieser Reise mit der transsibirischen Eisenbahn wurden meine
Eindrücke nochmals bestätigt

Eis-Marathon auf dem Baikal-See in Sibirien (2006)

Es war vor dem Elbtunnel-Marathon in Hamburg, als Klaus Neumann mich bei meinem traditionellen Cappuccino im Bistro „Puparsch“ an den Landungsbrücken wegen eines Eis-Marathon in Sibirien ansprach. Ich war fasziniert! Jedoch keine Chance für mich. In zwei Tagen wollten wir für vier Wochen nach Florida fliegen, anschließend jede Menge Termine und außerdem war mein Rückflug von Florida zu spät. Jedoch - wo ein Wille ist meist auch ein Weg. Bereits beim anschließenden Marathon im Elbtunnel begannen die Überlegungen. Meine Anmeldung für den Eis-Marathon mit Visum war durch meinen 2. Reisepass kein Problem, auch konnte ich mit meinen DELTA-Freimeilen einen Flug rechtzeitig zurück nach Frankfurt buchen und so kam ich noch 4 Stunden vor dem Weiterflug nach Moskau dort an. Dieser Tag bestand eigentlich nur aus diesen 4 Stunden, denn als der Nachtflug aus N.Y. endete, ging es mit dem Abendflug weiter nach Moskau.



Russische Kathedrale in Irkutsh

20 Marathonis mit Begleiter hatten sich unter Leitung von Andreas Kiefer neben Stefan Schlett und Klaus Neumann zu dieser außergewöhnlichen Marathon-Reise in Moskau eingefunden. Dort wurden die ersten Rubel eingetauscht, die Flügel des Flugzeug vor dem Weiterflug enteist und schon ging es weiter nach Irkutsh mit einem nächsten angenehmen 6 Stunden Nachtflug wobei ich 2 Sitze, auf denen ich gut schlafen konnte, für mich alleine hatte.

In Irkutsk empfing uns unsere liebe russische Reiseleiterin Christina, die ausgezeichnet Deutsch sprach und die Andreas half, alle möglichen Probleme zu verhindern, nicht jedoch eine Reifenpanne auf dem Weg zum Hotel am Baikal-See. Wir vertaten uns die Beine, jedoch eisige Kälte trieb uns in den Bus zurück Mit einem Handy war Hilfe schnell herbeigerufen und schon weiter ging die Fahrt bei schönstem Wetter zu unserem hübschen Hotel in Holzbauweise direkt am zugefrorenen Baikal-See. Nach einem reichlichen Mittagsmahl ging es zunächst in das Baikal-Museum, wo uns über den einzigartigen Baikal-See berichtet wurde. Mit 25.000 Kubik-km ist er vor dem Tanganjika-See in Afrika mit nur 12.000 Kubik-km der mit Abstand größte Süßwasser-See der Erde. Er hat eine Länge von 625 km und eine maximale Tiefe von 1425 m. Besonders beeindruckte mich als Taucher die Baikal-Robbe, die wegen ihres komprimierbaren Fettpolsters bis zu 700 m tief tauchen kann. Gestaunt habe ich auch über die hervorragende Trinkwasserqualität des Baikal-Sees, der angeblich durch Industrie-Abwässer sehr verschmutzt sein soll. Ein Aufruf im Rahmen des Marathons, eine Öl-Pipeline am See zu verhindern, zeigte uns das gestiegene Umweltbewusstsein der dortigen Bewohner.
Der nächst Tag begann mit einer Hundeschlittenfahrt. Schon von weitem hörte man das aufgeregte Hundegebell. Der Zwinger hatte ca. 30 bräunliche Huskys, die in einzelnen Hütten untergebracht waren. Der liebevolle Hundeführer hatte schon viele Preise gewonnen und war um seine Hunde sehr besorgt. Nach dem Gewicht der Läufer wurden immer 7 Hunde vor einen Schlitten gespannt. Ein Snow-mobile begleitete uns mit Abstand, falls ein Schlitten bei der rasenden Fahrt umstürzen und die Schlittenhunde ohne Führer davoneilen sollten. Bei zu rascher Fahrt oder vor Kurven konnte man durch Stehen auf das Brems-Eisen die Schlittenfahrt ausreichend verlangsamen. Die Hunde und auch wir hatten großen Spaß.
Am Nachmittag folgte ein Kontrastprogramm mit einer Snow-mobile-Fahrt auf dem Schnee des zugefrorenen Baikal-Sees. Die Snow-mobile haben Führungsschienen und einen panzerkettenartigen Antrieb. Trotz oder wegen meiner Motorrad-Erfahrung war mir bei den Verhältnissen nicht ganz wohl. Ein russischer Rallye-Fahrer in unserer Gruppe zeigte mir das erstaunliche Grenzverhalten dieser Snow-mobile.

Eine Hundeschlittenfahrt für Interessierte durfte nicht fehlen

Extremsportler Stefan Schlett beim Eis-Bad

Vor dem Abendessen nahm der Ultra-Läufer und Extrem-Sportler Stefan Schlett noch ein Bad in dem eigens für ihn freigeschlagenen Eisloch bei einer Wassertemperatur von +4°C. Beim anschließenden Tee konnten wir Zuschauer uns bei den russischen Freunden wieder aufwärmen.
Am Sonntag war nun der große Tag des Eis-Marathon auf dem Baikal-See.

„Begleitfahrzeug“ beim Eis-Marathon

Um 7 Uhr holten uns Kleinbusse ab zum Start an der ca. 35 km entfernten Ostseite des Baikal-Sees. Es war noch dunkel und teilweise recht holprig. Spuren auf dem Eis führten wegen einiger aufgestauter Eisbarrieren auf Umwegen zur anderen Seite des Sees. Zunächst musste bei einem ersten Zwischenstopp mit Wodka auf den gnädigen Baikal-Gott getrunken werden, damit auch das Eis halten möge – zunächst mit einem kleinen Schluck für einen selbst. Der Rest musste anschließend in die 4 Himmelrichtungen auf das Eis gesprengt werden. Bei einer weiteren Pause konnten wir das Eis-Camp „Meridian 105“ bewundern – ein Schloss ganz aus Eis gebaut mit innenliegender Moschee. Schließlich erreichten wir die andere Uferseite, wo der Start war - bei –15°C und mit eisigem Wind von 8m/s, was einer gefühlten Kälte von über minus 30 Grad Celsius bedeutete. Meine alternativen Kleidungsstücke zog ich alle übereinander. Solche Verhältnisse hatte ich noch nicht erlebt! – auch nicht beim Start zum Mont-Everest-Marathon bei –20Grad Celsius.

Eis-Schloss „Meridian 105“ ganz aus Eis auf dem Baikal-See

Zum Glück war der Start pünktlich um 10 Uhr und wir konnten uns zunächst einmal kräftig warmlaufen, bevor wir zu unserem eigentlichen Laufrhythmus kamen. Die Atemluft war auf der Sonnenbrille sofort gefroren und man musste spezielle Techniken entwickeln, um bei der gleißenden Sonne und dem reflektierenden Schnee noch sehen zu können. Begleitfahrzeug war ein über das Eis schwebendes Hoover-kraft-Boot. Alle 8 km war eine Verpflegungsstelle in einem Kleinbus mit heißem Tee, Rosinen, Saft und Zucker. Anschließend ging es wieder weiter in der scheinbar unendlichen Eiswüste in Richtung der langsam aus dem Dunst auftauchenden Berge des westlichen Ufers.
Bei dem Eis-Camp nach ca. 27 km mussten wir nach 3 Stunden sein, was bei den heutigen Verhältnissen für die langsameren Läufer nicht ganz einfach war. Viele Schnee-Wehen und Eis-Felder behinderten immer wieder den Laufrhythmus. Schließlich nach langen und einsamen

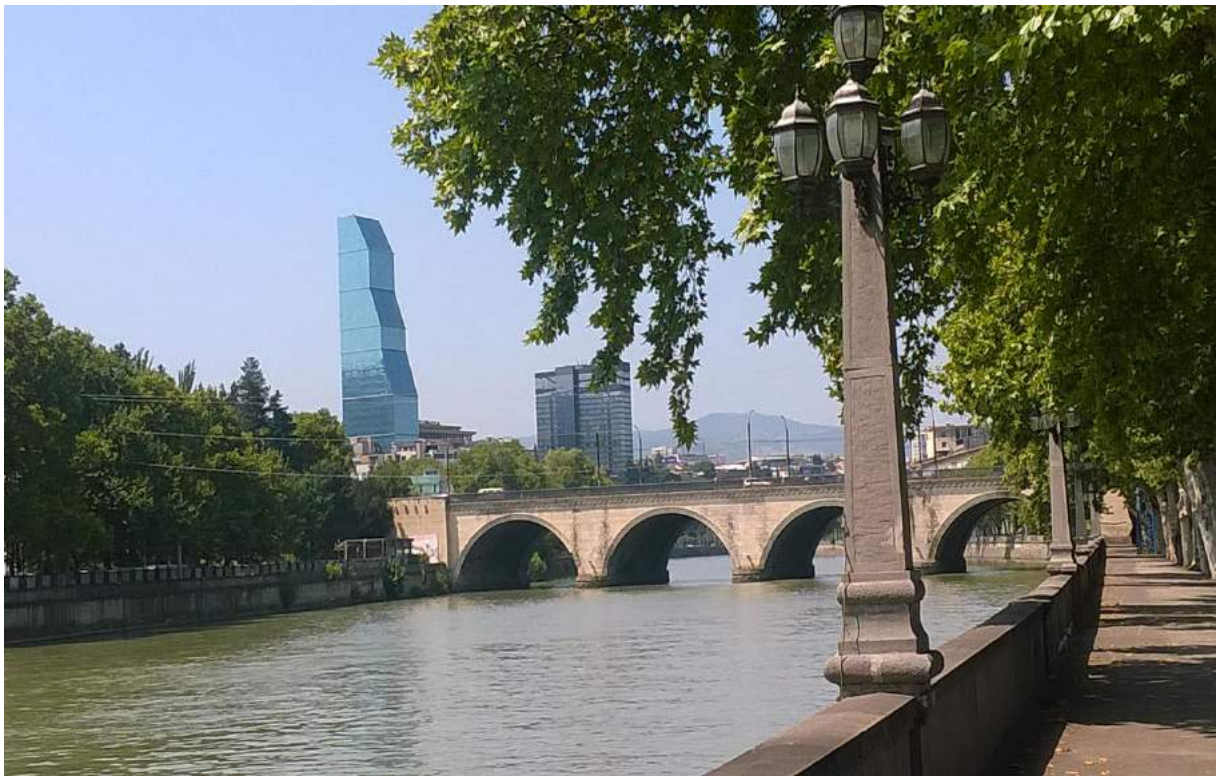
Abschnitten erreichten wir den Ort Lystvyanka am anderen Ufer. Jetzt waren es nur noch wenige km am Ufer entlang vorbei an uns zujubelnden Russen, die am Sonntagnachmittag dort auf dem Eis sich beim Pfannkuchen-Fest vergnügten. Die Zielzeiten waren wegen der Verhältnisse auf dem Eis nicht besonders, aber wir waren alle froh, unter diesen extremen Bedingungen den Marathon geschafft zu haben. Die Kleinbusse fuhren uns zurück zum Hotel zum wieder Aufwärmen in der heißen Sauna.

Lauf über den Baikal-See über Schnee und Eis im Wechsel, nicht ganz einfach

Abends beim edlen Festdinner war die Sieger-Ehrung – wir waren alle Sieger, denn wir hatten das Eis des Baikal-Sees besiegt. Schnellster Mann war ein Russe mit einer Zeit von 3:45:25. Im vergangenen Jahr hatte er unter besseren Bedingungen auf dem Eis noch 3:07 gebraucht. Wir hatten dennoch großes Glück mit den Verhältnissen, denn in der kommenden Nacht hatte es geschneit und der Baikal-See war wegen einzelner Risse in dem Eis für den Auto-Verkehr gesperrt. Nur die Hoover-kraft-Boote durften dann noch fahren bzw. gleiten.
Auf der Rückfahrt nach Irkutsk haben wir ein nachgebautes sibirisches Dorf besichtigt und man konnte sich vorstellen, unter wie schwierigen Wetterverhältnissen die Menschen dort in den vergangenen Jahrhunderten lebten.
Diese Marathon-Reise gehört zu den schönsten und eindrucksvollsten in der Welt und man kann sie gleichstellen mit den Marathon-Reisen zu der Antarktis, Mont Everest und der Mongolei.
Um die Geschichte nun abzurunden, soll bei der Pasta-Party des Elbtunnel-Marathon im kommenden Jahr in der malerisch gelegenen Jugendherberge hoch über dem Hamburger Überseehafen mit Beamer-Projektion der interessanten Bilder über diese eindrucksvolle Eis-Marathon-Reise berichtet werden.

3 Marathons in 3 Tagen im Kaukasus (2018)

In Allermöhle läuft man 3 Marathons in einem Tag, jedoch ohne An- und Ab-Reise. Als nun 3 Marathons in 3 Tagen in 3 unterschiedlichen Ländern beim Kaukasus www.Z-adventures.org angeboten wurden, fanden sich 25 Läufer aus 16 verschiedenen Ländern.
Eigentlich hatte der Marathon-Country-Club, einen Marathon in Baku/Aserbaidschan organisiert. Anschließend sollte Jahreshauptversammlung in Tiflis/Georgien sein und anschließend wollte man an dem Yerivan-Marathon in der Hauptstadt Armeniens mit einer Cut-off Zeit von 5 Stunden teilnehmen. Für 2 Marathons wollte ich nicht ganz zum Kaukasus fliegen und dachte spontan einen weiteren Marathon in Tiflis zu organisieren, da mehrere Mitglieder dort schon gelaufen waren und ein Marathon dort nicht geplant war. Mario und Doris waren sofort bereit mitzulaufen, um schon mal durch die Mindestzahl von Läufern die Anerkennung als Marathons zu sichern. Jedoch gab es 3 Monate früher eine organisierte Reise mit Marathons in den 3 Kaukasus-Ländern: Georgien, Aserbaidschan und Armenien, für die ich mich kurzentschlossen entschieden habe.



Tiflis oder Tiblisi, eine ehemals russische Stadt, liegt am Rande des Kaukasus

Tiflis/Georgien sollte der Ausgangspunkt dieser 3 Kaukasus-Marathons sein. Um nicht auch noch jeden Tag in einem anderen Hotel zu übernachten, hatte man dort ein Hotel für die gesamte Dauer der Reise gebucht. Ich war zur Akklimatisation schon einen Tag früher angereist und machte auf eigene Faust einen Stadtrundgang. Eine Bankangestellte, die ich nach dem Weg fragen wollte, opferte mir ihre Mittagspause und berichtete auf dem Weg zu der gesuchten Bergbahn, über die Sehenswürdigkeiten, Geschichte von Tiflis und die russische Vergangenheit.

Anschließend fuhr ich mit der Bergbahn zu einem Freizeitpark hoch oben über der Stadt und genoss die Aussicht über diese moderne Millionen-Stadt am Hang des Kaukasus-Gebirges. Der Stadtrundgang am nächsten Tag mit der Gruppe war dann nur noch eine langweilige Wiederholung, ohne die Feinheiten und Sonderheiten dieser Stadt bzw. des Landes zu erfahren. Der **Azeri-Marathon in Aserbaidschan** war der Auftakt der Kaukasus-Marathon-Serie. Eigentlich wollten wir zunächst einen Marathon in Armenien laufen Da jedoch Aserbaidschan bei der Einreise recht penibel sein sollte und Armenien dort im Reisepass nicht gern gesehen wurde, so wurde der erste Marathon in Aserbaidschan gelaufen. Das war nicht so gut, denn man war bei der Einreise nicht nur penibel, sondern 2 Läufer, die das Visum erst für den folgenden Tag beantragt hatten, durften nicht mit einreisen. Brent Weigner, der Mann mit Marathons in den meisten Ländern der Welt, wollte hier sein 160. Marathon-Land belaufen. So musste er zurück nach Tiflis fahren und lief dort seinen eigenen Marathon, der aber leider in keiner Weise zählte. Der Marathon in Aserbaidschan wurde ca. 30 km hinter der Grenze auf einer wenig befahrenen Landstraße veranstaltet. Es war recht heiß, jedoch die Verpflegung war ausgezeichnet. Bei der Getränkestelle habe ich jeweils nicht nur getrunken, sondern auch mein T-Shirt zur Abkühlung mit Wasser getränkt. Nach einem erfolgreichen Marathon fuhren wir zur Siegerehrung an einen sehr schönen See mit einem Restaurant auf Wasser-Stelzen. Wegen der langen Rückfahrt kamen wir erst spät in unserem Hotel in Tiflis an und mussten am nächsten Morgen bereits wieder um 4 Uhr in der Frühe abfahrbereit sein. Für die Nachtruhe blieben uns nur 4 Stunden Zeit. Wer seinen Schlaf nicht im Bus nachholen konnte, hatte bei dieser Marathon-Reise schlechte Karten.

Besichtigung einer früh-christlichen Kirche

Der **Bagratashen-Marathon in Armenien** war unsere nächste Herausforderung. Nach der langen Anfahrt am nächsten Morgen verlief die armenische Grenzkontrolle wesentlich leichter und wir konnten unsere Fahrt zu unserem nächsten Marathon auf einer Bergstraße mit sehr schöner Aussicht auf ein langgestrecktes Tal schon bald fortsetzen. Es gab einige Steigungen, die uns aber weniger zu schaffen machten. Auch heute haben wieder alle das Ziel erreicht, auch wenn wir noch auf zwei Marathon-Geher etwas warten mussten. Nach dem Marathon ging es

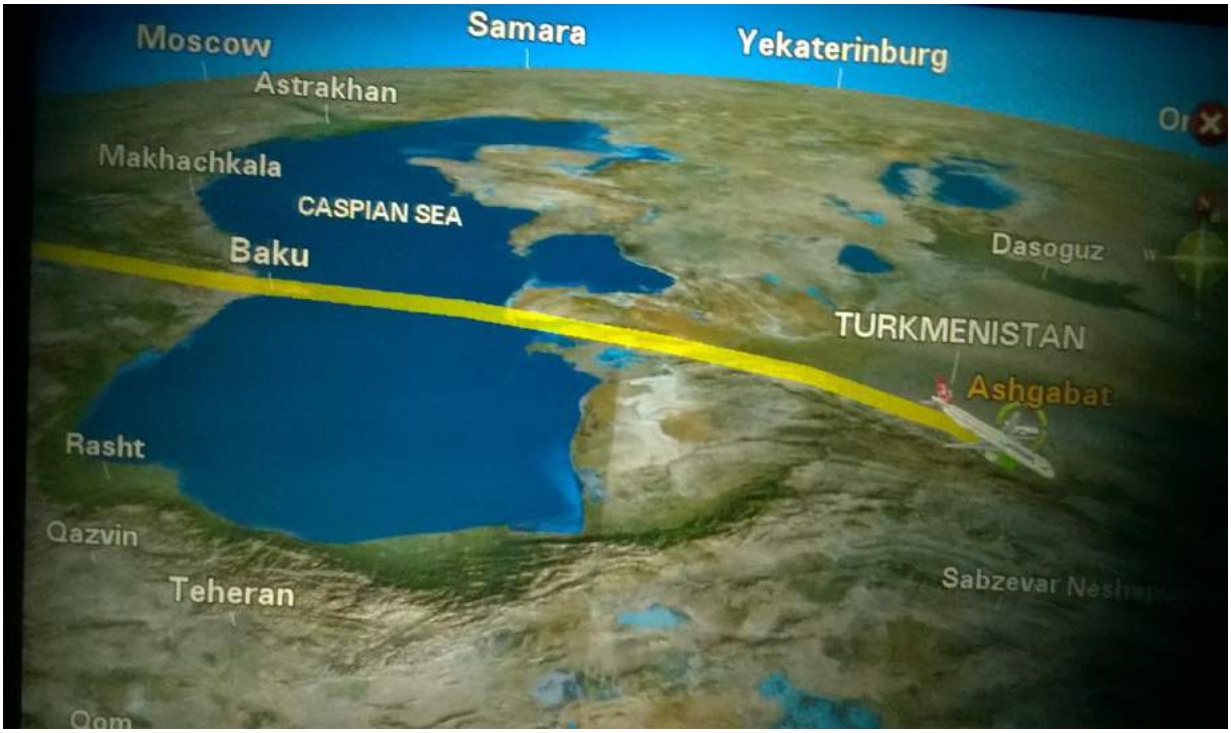
zunächst zu einer uralten Kirche aus frühchristlicher Zeit. Die Siegerehrung fand heute in einem Garten-Lokal an einem reißenden Bergfluss statt. Der Abend wurde mit der Rückfahrt wieder recht lang, jedoch mussten wir am nächsten Morgen für die Fahrt zum Tiflis-Marathon erst um 6 Uhr früh abfahrbereit sein – alles relativ.

Zielfoto des Capital-City-Marathons in einem Freizeitpark von Tiflis

Der **Capital-City-Marathon in Georgien** bestand aus der ca. 5 km-langen Umrundung eines Sees oberhalb von Tiflis in einem großen Freizeitpark mit Fahrrad- und Läufer-Spur. Die Ausflugslokale wurden von uns Läufern weniger in Anspruch genommen, da die Verpflegung wie schon in den Vortagen ausgezeichnet war. Zur Siegerehrung beim Abendessen fuhren wir heute in ein Fernseh-Kochstudio. Wir waren dort eingeladen und konnten so die ausgezeichnete einheimische Küche genießen. Ein großartiger Abschluss einer interessanten Marathon-Reise in 3 ferne Länder. Die kommende Nacht war dann die kürzeste unserer Marathon-Reise, denn unsere Flugzeiten waren um 4 Uhr in der Früh und wir mussten rechtzeitig mit den Taxen zum Flugplatz fahren. Auf dem Flug über Istanbul nach Bremen hatte man genug Zeit, um von den vergangenen 3 Marathons in 3 Kaukasus-Ländern noch einmal zu träumen.

Traumreise nach Zentral-Asien (2018)

Als die Ausschreibung des Reiseveranstalters www.Z-Adventures.org für eine Marathon-Reise zu den zentralasiatischen Ländern herauskam, musste ich erst einmal nachschauen, wo diese Länder exakt liegen und wie zueinander. Die Reise sollte zu den -stan-Ländern Turkmenistan, Kasachstan, Kirgistan, Usbekistan und Tajikistan gehen und in jedem Land sollte ein Marathon angeboten werden. Es fehlten nur Afghanistan und Pakistan. In Pakistan hatte ich erst im August an einem spektakulären Marathon mit Hubschrauberflug und Start in 3.400 m Höhe teilgenommen.



2 Nächte-Flug von Florida über Istanbul nach Aschgabat

Die ganze Reise sollte nur 7 Tage dauern – ein logistisches Meisterwerk. Probleme waren die Beschaffung der Visa für diese verschiedenen Länder. Auch waren qualifizierte Führer und Helfer für den Marathon und die Besichtigungstouren zu suchen. Eine Organisatorin fiel während der Vorbereitung für die Marathon-Reise für einige Tage sogar in Koma. Die unterschiedlichen Visa waren bereits beschafft, für die Anreise war jeder selbst verantwortlich, nur noch die Zwischenflüge musste dann jeder selbst buchen – kein Problem. Mir graute etwas vor dem reibungslosen Ablauf dieser Marathon-Reise mit 16 Teilnehmern aus unterschiedlichen Nationen.

Turkmenistan war das erste Land unserer abenteuerlichen Reise. Dummerweise war ich gerade in Florida und musste von Miami über Istanbul anreisen - 2 Nachtflüge mit einem 5-stündigen Aufenthalt in Istanbul. Dort stand ich zufällig gleichzeitig mit der Frau von Clubmitglied Rene vor der Anzeigetafel der Flüge. Sie wollte allerdings nach Kenia und so trennten sich unsere Wege wieder. Ankunft in Aschgabat/Turkmenistan war um 4 Uhr in der Frühe. Für diese Nacht hatte ich schon das Hotelzimmer gebucht und so konnte ich vor der

späteren Besichtigungstour noch ein wenig Schlaf nachholen. Turkmenistan lebt vorwiegend von großen Erdgas-Vorräten. Die Stadt hat viele großartige mit Marmor verkleidete Gebäude, aber mit sehr wenig Bevölkerung – breite Straßen und viele schöne Parks, aber ohne viel Leben. Aschgabat wird daher oft auch die weiße Stadt genannt. Wir wohnten in

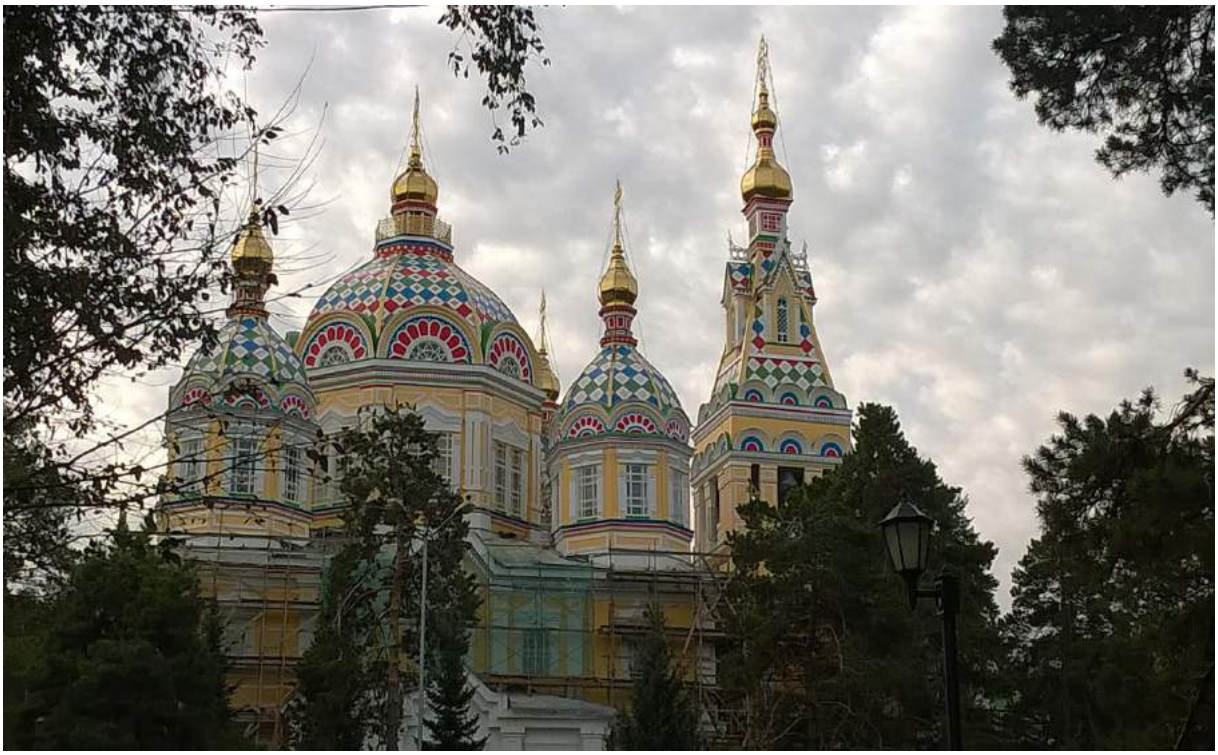
Flugplatz von Asghabat/Turkmenistan

einem sehr schönen Hotel an einem großen Park, den wir für den Marathon mehrmals umrunden mussten. Es wurde über jede Runde und jeden Läufers genau Buch geführt. Noch am gleichen Tage ging es abends um 22 Uhr mit dem Flugzeug weiter nach Almaty/Kasachstan.

Gruppenfoto in Tukmenistan

Gruppenfoto vor dem Kriegerdenkmal in Almaty/Kasachstan

In **Kasachstan** landete die Maschine um 0:50 in der Hauptstadt Almaty, der größten Stadt dieses Landes. Dort mussten wir noch unser Gepäck vom Band abholen, zum Hotel fahren und schnell schlafen, denn um 5 Uhr gab es schon Frühstück und um 6 Uhr war wegen der zu erwartenden Hitze des Tages bereits Abfahrt zum nächsten Marathon. Brent Weigner, der Mann mit Marathons in über 160 Ländern war ebenso wie ich in Kasachstan schon Marathon gelaufen. Ich vor vielen Jahren mit „Reisezeit“ zum höchsten Eisstadium der Welt, „Medeo“ und zurück nach Almaty.



Russische Moschee in Bishtek / Kirgistan

Heute wollten wir beide pausieren. Da Klaus beruflich für 3 Tage zurück nach Deutschland musste, gab es nur noch 9 Finisher-Kandidaten. 10 Finisher waren erforderlich für die Anerkennung als Marathon - sonst wäre es „nur“ ein Gruppenlauf über 42,2 km. So versprachen Brent und ich zu laufen, wenn der andere das auch macht. So fiel mein Pausentag ins Wasser und der Marathon in einem großen Park in der Nähe von Almaty war gerettet. Nächsten Morgen gab es eine nette Besichtigungstour zu den repräsentativen Gebäuden der Stadt u.a. auch über heimische Märkte. Anschließend fuhren wir mit dem Bus nach Bishtek/Kirgistan, unserem nächsten Marathon-Land.

In **Kirgistan** bzw. der Stadt Bishtek wohnten wir im Grand-Hotel. Am Tag zuvor hatte ich schon Schwierigkeiten mit der Verdauung, die sich zu einem unvergesslichen Durchfall entwickelten. So lag ich den ganzen Tag im Bett und konnte leider nicht an diesem Marathon teilnehmen – schade, aber was soll`s. So konnte ich mir abschminken, noch auf dieser Traumreise beim nächsten Marathon mein 100. Marathon-Land zu absolvieren. Panama in Mittelamerika ist meine nächste Option. Nach einer obligatorischen Besichtigungstour durch Bishtek ging es zu dem Ala-Archa-Nationalpark in den nahegelegenen Bergen und nachmittags mit dem Flieger weiter nach Tashkent/Tajikistan.

Usbekistan kannte ich auch schon von einer sehr schönen Marathon-Reise mit „Reisezeit“ über Samarkant, Bukhara und Tashkent, sowie einem Marathon auf der Seidenstraße. Die heutige Marathon-Strecke verlief um einen Park mit Stadium. Es waren 20 Runden zu laufen. Ich bequemte mich immerhin um 5,2 km und bekam so auch eine Medaille. Nach dem Marathon ging es mit einem modernen Reise-Bus, der uns schon vom Flugplatz abgeholt hatte, weiter nach Khujad in Tajikistan.

Eine sehr schöne Moschee in Tajikistan

Tajikistan ist das am weitesten entfernten und weniger bekannten Land auf unserer Marathon-Traum-Reise. Der heutige Marathon war in der Stadt Khujad, nicht weit von der Usbekistan-Grenze entfernt. Eingestimmt wurden wir hier durch ein Abendessen in einem netten Straßen-

Restaurant bei sommerlichen Temperaturen. Am nächsten Morgen startete unser letzter Marathon auf dem Randstreifen einer wenig befahrenen Straße. Eine geringe Steigung runter bzw. hoch war die einzige Abwechslung, aber auch der beginnende morgendliche Verkehr. Nach dem Marathon ging es wieder zurück nach Tashkent-Usbekistan, wo der Erfolg von 5 zählbaren Marathons in 1 Woche beim Abschiedsessen gebührend gefeiert wurde. Heimwärts ging es für die meisten in den Nachtstunden, wobei ich mir für die 8 Stunden Aufenthalt in Istanbul ein preisgünstiges Zimmer in der Nähe des Flugplatzes reserviert hatte. Nach Miami waren es dann noch einmal 12 Stunden Flugzeit. In den USA wartete auf mich schon wieder der New York Marathon, bei dem ich die Chance hatte, in meiner Altersklasse einen der ersten Plätze zu ergattern.
(Nachtrag: es wurde der 1. Platz in der Alterswertung von M 80)

Übersichtskarte der Lage der -stan-Länder in Asien

Mit dem Helikopter zum Karakorum-Marathon (2018)

Vor einiger Zeit erhielt ich eine Einladung von dem Veranstalter Z-adventures.org, über den ich schon verschiedentliche Weltreise-Marathons mitgemacht hatte, mich für einen kostenlosen Startplatz zu dem 1. Karakorum-Marathon in 3.400 m Höhe zu bewerben. Gefragt wurde nach meinen bisherigen sportlichen Erfolgen sowie meine Intensionen, an diesem außergewöhnlichen Marathon teilzunehmen. Ich hatte Glück, denn nach 2 Wochen kam die Einladung nach Islamabad in Pakistan mit Unterkunft in dem 5 Sterne-Hotel SERENA (Mitsponsor dieser kostenlosen Marathon-Reise) und je nach Wetterlage Transport mit dem Bus oder Flug? zu dem Skiort Naltar im Norden des Landes.

Ein langer Flug über Istanbul nach Islamabad, der Hauptstadt Pakistans

Über Istanbul ging es über Nacht (3+6 Stunden Flugzeit) Ende August mit Türkisch-Airline nach Islamabad, Hauptstadt von Pakistan. Bereits am Flughafen wurden dort die ca. 30 Marathonis von den verschiedenen Flügen empfangen und mit Blaulicht zum Hotel gebracht. Wir fühlten uns alle wie VIP-Personen. Etwas erstaunt waren wir über die Personen- und Gepäck-Kontrolle des Hotels - wie auf den Flugplätzen. Schließlich wohnten wir in einem sehr schönen VIP-Hotel u.a. mit einem 25 m Schwimmbecken im Park sowie einem weiteren auf einem Dach im 3. Stock des Hotels.

Am nächsten Morgen ging es weiter nach der Stadt Gilgit im Norden des Landes. Normalerweise eine 12-stündige anstrengende Busfahrt durch die Vorläufer des Karakorum-Gebirges mit vielen Kurven. Aber wegen des guten Wetters konnten wir fliegen, und zwar mit einer Fallschirmspringer-Maschine der Pakistanischen Airforce. Erstaunt waren wir über die Offenheit und Freundlichkeit, wir konnten alles Fotografieren und uns mit den Leuten beliebig unterhalten.

Mit einer Fallschirmspringer-Maschine flogen wir nach Gilgit im Norden des Landes . . .

Nach diesem abenteuerlichen Flug in einer Militärmaschine ging es dann im Bus wieder mit Blaulicht und Polizeieskorte zu einem weiteren sehr schönem SERENA-Hotel, welches mit einem großen Park umgeben war. Einige Teilnehmer waren mir schon von früheren Reisen bekannt. Neben Frank aus Frankfurt kamen die Teilnehmer aus 24 verschiedenen Ländern wie USA, Canada, Togo, Ungarn, Argentinien, Polen, Dänemark usw. Jeder berichtete von seinen vergangenen Erlebnissen und zukünftigen Plänen. Es war eine sehr interessante Runde.

. . .und mit einem Militär-Hubschrauber ging es weiter in die Berge des Karakorum

Der Sessellift brachte uns zum Start in 3.400 m Höhe

Am nächsten Tag ging es weiter zu einem sehr schönen Militär-Camp in Naltar, einem Skiort mit sehr langer Liftanlage. Eine beschwerliche Autofahrt sollte 3 ½ Stunden dauern, jedoch wegen des guten Wetters konnten wir wieder fliegen, und zwar mit einem Militär-Hubschrauber für jeweils 10 Personen. Im Stundentakt wurden wir zu dem Feriencamp der Airforce geflogen. Für viele ein erster Hubschrauberflug in ihrem Leben. Der Nachmittag diente zur Erkundung der Marathon-Strecke. Auch fuhren wir mit dem Sessellift in eine Höhe von 3.400 m, wo am nächsten Morgen wegen der zu erwartenden Hitze im Tale um 5 Uhr in noch eisiger Kälte der Start sein sollte.

Zur Siegesfeier wurden neben einem Buffet einheimische Tänze dargeboten

Nach dem Start am nächsten Morgen ging es zunächst auf einem steilen und steinigem Schotterweg bergab nach Naltar, wo mehrere Runden zu laufen waren und wo uns die Dorfbewohner und Schulkinder immer wieder zujubelten. Die Runde ging vorbei am Militär-Camp, durch das Dorf und endete nach einer Flaggenparade der 24 Ländern der Teilnehmer schließlich unter einem großen Siegestor. Nach dem Finish des letzten Läufers gab es eine erste Siegerehrung durch den Luftwaffenchef. Als Abschluss dieses ersten Marathons in Pakistan war auf dem Gelände des Militär-Camp ein großartiges Büfett zubereitet mit anschließenden Darbietungen einheimischer Tänze.

Die größte islamische Moschee besichtigten wir in Islamabad

Am nächsten Tag ging es per Flieger über Gilgit zurück nach Islamabad. Durch die gesparten Busfahrten blieben uns noch 2 Tage in Islamabad für Besichtigungen der Museen mit der Geschichte des Landes, für die Besichtigung (aber bitte ohne Schuhe) einer der größten Moscheen der Welt, sowie den Besuch eines traditionellen Marktes und eines sehr modernen Einkaufzentrums. Gestaunt haben über die Sicherheitsmaßnahmen im Lande gestaunt. Dafür fühlten wir uns auch sehr wohl in diesem für uns fremden Lande. Pakistan schien für uns eine starke Nation in dieser zentralasiatischen Region.

Zum Abschied dieser außergewöhnlichen Marathon-Reise gab es in Islamabad in unserem 5-Sterne Hotel SERENA ein großes Bankett (ca. 200 Gäste) mit dem Minister-Präsidenten und Regierungsvertretern. Unsere internationale Läufergruppe hatte nach diesem Besuch des Landes den Eindruck, dass Pakistan auf dem Wege zu einer modernen Zukunft ist. Man pflegt hier einen liberalen Islam und distanziert sich bewusst zu Afghanistan. Für mich eine unvergessliche großartige Reise.

Ministerpräsident von Pakistan überreicht Juergen die Medaille

Eindrucksvolle Bergwelt des Karakorum

Helikopter-Marathons

Marathon-Läufe gibt es viele, aber nur wenige sind mit einem Hubschrauber-Flug verbunden. Nicht, dass ich gerne im Hubschrauber fliege, nur diese Flüge machen einen Marathon oft unvergesslich.

Unvergesslich wurde so für mich der **Machu Picchu-Marathon** im Rahmen einer Treckingtour in den südamerikanischen Anden. Machu Picchu war zum Schutz vor den spanischen Konkistadoren bereits im 15. Jahrhundert gegründete und lag hoch oben in den Bergen. Erst vor 100 Jahren wurde diese Ruinenstadt in 2.400 m Höhe wiederentdeckt und sie war das Ziel dieses einmaligen Marathons. Die Strecke verlief auf dem alten Inka-Trail, auf dem Läufer vor langer Zeit Waren von der Küste zu abgelegenen Orten in den Bergen transportierten. 2 Jahre früher hatte sich hier ein Marathon-Läufer verlaufen und stieß erst 2 Tage später halb verhungert wieder zur Gruppe. Abschluss und Höhepunkt dieses Marathons war der Rückflug mit einem russischen Hubschrauber für 21 Personen nach Cusco. Das beiliegende Foto entstand unter den Stichen von unendlich viel Mücken. Nach dem Start erhob sich der Hubschrauber, nicht senkrecht aus dem Tal, sondern langsam dem Tal des Urubamba-Flusses folgend mit einem fantastischen Blick auf die peruanische Bergwelt und die inzwischen verlegte Eisenbahn. Inzwischen besuchen jährlich ca. 400.000 Besucher diese denkwürdige Ruinenstadt.

Mit dem Hubschrauber durch das Urabamba-Tal zurück nach Cusco

Ein weiterer Hubschrauberflug ergab sich unerwartet aus der nepalesischen Bergwelt. 1997 lief ich den **Mont Everest-Marathon** aus einer Höhe von 5.200 m nach Namche Basar in 3.600 m mit zwischenzeitlichen positiven Steigungen von ca. 2000 m, der mir eine Endzeit von über 8

Stunden abforderte. Zurück wurde in tiefere Gefilde getreckt, und zwar zum Flugplatz in Lukla. Wegen der großen Gruppe und des Wetters gab es Probleme beim Rücktransport nach Katmandu mit dem Flieger. So organisierte die Veranstalterin Diana Perchani Hubschrauber für die restlichen Läufer und das restliche Gepäck. In der großen Höhe können Kleinflugzeuge nur begrenzte Mengen transportieren. Die Hubschrauber sind aber auch für die Bergrettung in großen Höhen vorgesehen und konnten daher in der Höhe von ca. 1.800 m jede Menge laden - so nicht nur Läufer auf allen Plätzen, sondern auch Gepäck in allen vorhandenen Lücken. Eigentlich waren die Hubschrauber völlig überladen, aber nicht in dieser für sie „geringen Höhe“. Beim Abflug sahen wir am Ende der Landebahn bzw. in dem dahinter liegenden Tal eine abgestürzte Maschine, die eventuell tatsächlich überladen war. Wir waren nur froh, als wir schließlich in Katmandu sicher landeten.

Hubschrauberflug von Lukla nach Katmandu

Eine weit weniger gefährliche Hubschrauberflug hatte ich auf Anraten des Ultra-Läufers Stefan Schlett auf den Färöer-Inseln nach dem erfolgreichen Abschluss des dortigen **Tórshavn-Marathons** gebucht. Die Inseln erheben sich dort steil aus dem Meer und normalerweise erreicht man die verschiedenen Inseln mit dem Schiff, einem langen Unterwassertunnel oder mit dem fahrplanmäßigen Hubschrauber. Als wir pünktlich zur geplanten Abflugzeit bei der kleinen Landefläche am Rande einer Straße erschienen, war der Platz gefüllt mit Kindern aus einem Kindergarten, die fasziniert auf den anfliegenden Hubschrauber starrten. Die Kindergärtnerin war völlig überfordert. Erst durch meine sehr lauten Schreie bekamen die Kinder den Ernst der Lage mit und rannten nun in Panik so schnell sie konnten fort. Jedoch auf der angrenzenden Straße mussten nun die Autos halten, bis sich die Lage wieder beruhigt hatte. Der Flug selbst war sehr eindrucksvoll und ging fahrplanmäßig von Insel zu Insel, fast wie ein Linienbus. Von der entferntesten Insel fuhren wir dann zunächst mit dem Schiff zurück. Interessant war bei den Anlegestellen., wie der Kapitän des Fährschiffes durch einen zusätzlichen Steuerstand an der Außenseite ohne Befestigungsleinen auch bei starkem Seegang die Position des Schiffes an der Mole halten konnte. Den Rest des Weges zurück nach Tórshavns fuhren wir mit dem Bus. Die Rückfahrt durch die steil aufragenden Inseln und die

langen Tunnel war dann genau so eindrucksvoll wie vorher der Flug über die Inseln.

Nicht so spektakulär, aber nicht weniger eindrucksvoll war der Hubschrauber-Flug zum geographischen Nordpol. Von Spitzbergen waren wir mit einem russischen Passagierjet Antonov-74 zu dem Camp BARNEO auf dem treibenden Eis des Nordpoles geflogen. Den Marathon liefen wir mit Schneeschuhen auf einem 4,2 km-Rundkurs. Zum Abschluss gab es dann diesen unvergesslichen Hubschrauberflug zum eigentlichen Nordpol von derzeit in einer Entfernung von 40 km. Die

Kuhlmey nach dem Marathon am exakten Nordpol

Eisfläche am Nordpol driftet nämlich, damals ca. 5-10 m/h bzw. 100 bis 200 m pro Tag, so dass die Lage des Eis Camp sich zum geographischen Nordpol ständig ändert. Der magnetische Nordpol ist jedoch einige hundert km entfernt und dient der Seefahrt zur Navigation. Wir brauchten jedoch für unseren Flug einen GPS, der den aktuellen nördlichsten Punkt unseres Planeten genau anzeigt. Der Hubschrauber war für ca.20 Personen mit simplen Bänken an den Außenwänden. Bei der eisigen Kälte (damals -28 Grad Celsius) musste der Motor für die Rotorblätter ca. 30 Minuten warmlaufen. Eindrucksvoll war auf dem Flug zum geographischen Nordpol eine ca. 100 m breite Bruchfläche des Eises. Das Eis hatte zu dieser Zeit eine Stärke von ca. 3 m. Da 90 % des Eises auf Grund des spezifischen Gewichtes unter Wasser schwimmen, hatte man den Eindruck eines breiten Flusslaufes mit einer Höhe des Ufers von 10% bzw. 30 cm. Auf dem Eis-Camp waren auch Speditionsgruppen, die mit Schlitten ihr Proviant und Zelte transportieren und bei Wasserläufen wie diesen, in ihren Schlitten übersetzen können. Der Nordpol selbst war eine große weiße Fläche mit z.T. durch Eisverschiebung entstandenen Höhen von ca. 5 m. Jede Winterlandschaft ist da noch eindrucksvoller. Immerhin mein Facebook Foto stammt vom Nordpol mit dem russischen Helikopter im Hintergrund.

Mein letzter Hubschrauberflug war in Pakistan beim **Karakorum-Marathon.** Es war ein Einladungslauf, für den man sich gesondert bewerben musste. Außer dem Flug nach Islamabad entstanden keinerlei Kosten. Wir wohnten im 5-Sterne Hotel SERENA und flogen mit einer Fallschirmspringermaschine nach Gilgit im Norden von Pakistan. Dort wohnten wir in einem weiteren eleganten SERENA-Hotel. Eigentlich sollte es nun mit dem Bus über kurvenreiche Bergstraßen weiter in das Karakorum-Gebirge zu einem dortigen Militär-Camp gehen. Jedoch wegen guten Wetters wurden wir dann auch noch mit einem Militärhubschrauber weiter zu dem Militärcamp geflogen. Es wurde unvergesslicher Hubschrauber-Flug über ausgedehnte Felder und tiefe Täler vorbei an den steil aufragenden Felswänden des Karakorum-Gebirges. Am nächsten Tag ging es dann mit einem Sessellift auf eine Höhe von 3.400 m, wo der Marathon wegen der zu erwartenden Hitze des Tages im Tal in der Frühe um 5 Uhr gestartet wurde. Auch das Tal lag immerhin noch in einer Höhe von 2.400 m. Nach einer großartigen Abschlussparty mit Siegerehrung und Vorführung von einheimischen Tänzen ging es am nächsten Morgen mit dem Hubschrauber wieder zunächst nach Dilgit und mit dem Fallschirmspringer-Flieger zurück nach Islamabad. Mal wieder eine unvergessliche Hubschrauber-Marathon-Reise.

Anreise mit dem Hubschrauber zum Karakorum-Marathon

Noch einen Hubschrauberflug, den ich nicht unerwähnt lassen möchte, machte ich beim **Rennsteig-Ultra.** Bei km 56 war ich noch munter und berichtete über einen meiner denkwürdigen Auslandsmarathons Dann fand ich mich plötzlich in dem Rettungszelt bei km 64 wieder. Ich wusste kurzzeitig nicht mehr, wie ich überhaupt zum Rennsteig gekommen war: Gedächtnisverlust und kein Blutzucker mehr. So wurde ich sofort mit dem Hubschrauber in das Krankenhaus Suhl geflogen. Die Ärztin meinte: Ruhe und Abholung durch die Ehefrau. Nach heimlichen 10 Kniebeugen und Infusionen fühlte ich mich wieder fit, fuhr mit dem Taxi zum Ziel und, da ich kein Geld dabeihatte, zurück zum Start in Eisenach für insgesamt 220 Euro – teurer Rennsteig-Ultra, aber mit ungewolltem Hubschrauberflug. Mein Fitness -Check bei der Rückfahrt am nächsten Morgen mit meiner schnellen Hayabusa-Motorrad auf der fast leeren Autobahn bei Kassel mit kurzzeitig 300 km/h fiel gut aus und alles war für mich wieder ok.

Mit der Cessna zu Marathons

Zur Zeit der Corona-Krise sind alle Marathons ausgefallen. Nicht nur beim 100MC ist die Zählbarkeit der Marathons für einige Zeit ausgesetzt, sondern auch weltweit sind die Läufe storniert oder verschoben. So kann man sich nun mit der Vergangenheit beschäftigen, und zwar mit besonderen Marathons, zu denen meine Frau Ingrid (damals wirklicher Kassenwart des 100MC) und ich (formeller Kassenwart) mit unserer Cessna 172 geflogen waren. Zur Klarstellung: das Kleinflugzeug war aber nicht mit Club-Geldern erworben worden.

Meine Frau Ingrid und ich auf einer Flieger-Rally

Das Ganze begann beim Antarktis-Marathon vor über 20 Jahren. Wir Läufer waren wegen des bevorstehenden Marathons in dieser einzigartigen Gegend unseres Planeten schon ganz aufgeregt. Nur meine Frau kam nicht in Stimmung. Sie jammerte: alle würden nun den Marathon laufen und nur sie würde dumm dabei sein. So versprach ich ihr, nach unserem Rückflug nach Deutschland von dem Angebot einer Ultra-Leicht-Flugschule eines Probefluges Gebrauch zu machen. Nach dem Probeflug kauften wir dann auch ein Ultra-Leicht-Flugzeug. Meine Frau war ganz begeistert vom Fliegen und sie ist noch heute Mitglied der Deutschen Pilotinnen-Vereinigung. Nach 2 Jahren lokaler Flüge stiegen wir um auf eine Cessna 172, ein viersitziges Kleinflugzeug auch gut für längere Strecken. Ein Leitsatz für Flieger ist: „Der Weg ist das Ziel“, nämlich das Fliegen. So mussten wir nur noch Ziele finden, z.B. Besuch von Freunden, Mittagessen auf einer Insel oder aber auch mal zu einem Marathon, und davon gab es genug.

So der **Ems-Jade-Lauf** über 72 km. Der bekannte Ultra-Läufer Stefan Schlett war extra zu diesem Ereignis aus Aschaffenburg angereist. Um ihm etwas Besonderes zu bieten, habe ich mit ihm am Tage zuvor die Strecke in niedriger Höhe abgeflogen. Es war ein schöner Flug entlang dem Ems-Jade-Kanal. Auch Hajo Meyer, damals Vorsitzender des 100 MC, war angereist und hatte bei uns übernachtet. Am nächsten Morgen fuhr uns meine Frau mit dem

Auto zum Start in Emden. Es war ein sehr schöner Lauf vorwiegend entlang dem Ems-Jade-

Stefan, Hajo und die Pilotin Ingrid nach dem Ems-Jade-Lauf

Kanal. Allerdings Höhepunkt des Laufes war dann für Stefan und uns die Abholung aus Wilhelmshaven. Es war super Wetter und meine Frau kam anstatt mit dem Auto mit unserer Cessna. Ein wunderschöner Flug in der Abendsonne vorbei am Jadebusen und über die herbstlich gefärbten Wälder bildeten den Abschluss dieses Ultras.

Der **Helgoland-Marathon** ist normalerweise von uns aus nur mit einer 1-stündigen Autofahrt und einer 2 ½ stündigen Schifffahrt zu erreichen. Jedoch bei schönem Wetter kann man auch fliegen. Eine Landung auf der Insel Helgoland ist wegen der kurzen Landebahn nur erfahrenen Fliegern mit einer Einweisung vorbehalten. Die hatten wir zum Glück schon. Da wir eine stabile Wetterlage hatten, konnten wir mit unserer Cessna auch tatsächlich fliegen. Der Marathon fand dann bei strahlendem Sonnenschein statt. Ich lief mal wieder eine „Weber-Zeit“ und musste so noch 5 Min vor dem Ziel warten. Ein Reporter interviewte mich, dem ich die „Weber-Zeit“ erklärte, auch die Raffinessen der Strecke mit dem Düsenjäger (ein steiles Teilstück der Strecke zum Oberland) und die Wende-Strecke auf der ca. 1,5 km langen Mole. 2 Wochen später berichtete meine Schwester aus Freiburg über einen entsprechenden Artikel in der Züricher Zeitung. Man kann auch Nichts verheimlichen.

Der **Rennsteig-Ultra-73 km** war ein anderes Mal für mich das Ziel eines Fluges zu einem ehemaligen Studienfreund in Bayern. Die lange Anfahrt wurde ersetzt durch einen sehr schönen Flug nach Eisenach. Der Start war wie üblich um 6 Uhr in der Früh. Auf der Strecke befreundete ich mich mit einem „Ossi“ – und ich war der „Wessi“ Wir schwärmten beide von der Wiedervereinigung und insbesondere die vielen neuen Marathon-Möglichkeiten. Im Ziel gab es ein großes Festzelt und es wurde immer wieder gespielt: „Der Holzfäller ist tot, nein er lebt noch . . . „. Mit dem Bus ging es dann zurück nach Eisenach zu meiner Frau. Sie schaute böse

drein. Auf die Frage, was denn sei, meinte sie: nach dem Aufstehen, Frühstücken, Haare waschen und Buch-lesen war ich immer noch nicht da. So wollte sie aus Ärger etwas ganz Teures kaufen, um auch mich zu ärgern. Jedoch alle Geschäfte hatten in Eisenach bereits um 12 Uhr geschlossen. Daher: sie wollte nie wieder für diesen Ultra mit mir nach Eisenach fliegen.

Besser war der **Marathon in St. Michel**, eine Burg-Insel mit einer schmalen Landverbindung an der französischen Atlantik-Küste. Der Flug führte über Holland und Belgien an der Atlantik-Küste entlang zu der Halbinsel St. Michel. Wir hatten das Glück, noch direkt auf der Burginsel ein Zimmer zu bezahlbarem Preis zu bekommen. Am nächsten Morgen ging es dann mit einem Taxi zum Start. Der Marathon verlief auf einer schönen Strecke. Manche wunderten sich schon damals über mein fortgeschrittenes Alter – und das vor 15 Jahren! Der Marathon endete direkt bei der Insel, so dass meine Frau dieses Mal keine Probleme mit der Wartezeit hatte.

Flugplatz Wangerooge

Ein Flug zum **Berlin-Marathon** ist auch noch erwähnenswert. Wir waren auf der Insel Wangerooge und wollten zurück nach Oldenburg. Ich meinte, dass an diesem Wochenende der Marathon in meiner Geburtsstadt Berlin sei. Da meine Frau nicht protestierte, flogen wir dann mit unserem noch vollen Tank gleich weiter nach Berlin. Es war zu der Zeit, als noch der neue Flugplatz in Berlin-Schöneberg sich im frühen Bauzustand befand. Der Anflug ging über einen Meldepunkt südlich des Platzes. Beim Einschwenken in den Endanflug sah ich ein großes Kreuz auf der Landebahn. Dann kam aber auch schon die Durchsage über Funk: „bitte die nächste Landebahn“. So wäre ich eventuell schon vor vielen Jahren auf der Landebahn des neuen Berliner Großflughafens gelandet. Nach der Landung ging es mit der Metro zur Anmeldung auf dem ehemaligen Flugplatz Tempelhof, wo wir früher schon öfter gelandet waren und wo dieses Jahr die Marathonmesse stattfand. Horst Preisler war dort, weil er seinen

1.000 Marathon hier laufen wollte. Er war Ehrengast und hatte Zugang zu dem VIP-Bereich. Ich behauptete, dass ich zu ihm gehöre und kam so durch die Kontrolle. Dort sagte ich, dass ich auch mit ihm laufen wollte. Nach Zahlung einer Extra- Gebühr kam ich so auch noch zu einer Startnummer. Nach dem Lauf traf ich Horst und erzählte ihm stolz, dass ich inzwischen 100 Marathons absolviert hätte. Er meinte dann liebevoll: “Jürgen, ich habe auch mal klein angefangen“ - alles ist eben auch nur relativ.

Marathon-Messe auf dem Flugplatz Berlin Tempelhof

Es gibt noch über andere Marathon-Flüge zu berichten, jedoch waren dann die Marathons oft interessanter als die Flüge. Seit längerer Zeit fliegen wir nun nicht mehr (u.a. nach der Zerstörung unserer Cessna durch einen Tornado auf der Insel Wangerooge) und man kann wegen der Corona-Krise nur Trainingsläufe absolvieren und in der Vergangenheit schwelgen und darüber berichten.

MARATHON-ERLEBNISSE AUF GESCHÄFTSREISEN

Einer meiner ersten Marathon-Läufe absolvierte ich in New York auf einer Geschäftsreise. Ich war auf dem Weg zu unserem Geschäftspartner für den US-amerikanischen Markt in Birmingham/Alabama und habe den Flug zu einem Wochenendaufenthalt in **New York** mit Marathon genutzt.

New York ist immer wieder faszinierend

Ein Mitarbeiter, der für den Export zuständig war, fragte mich, ob ich auch an einem Konzertbesuch in New York interessiert sein – ich war. So erhielt ich einen Anruf von einem Dirigenten. Ich dankte höflich, schrieb mir die genaue Adresse auf und meinte, dass ich noch nie von einem Dirigenten persönlich zu seinem Konzert eingeladen worden sei. Der Taxifahrer hatte keine Probleme, das Kulturzentrum Lincoln-Center in Manhattan und die dort größte Konzerthalle Every- Fisher-Hall zu finden. Das Problem war nur, dass ich den Namen des Dirigenten nicht verstanden hatte. Als ich nach den zurückgelegten Freikarten fragte, wunderte sich das Kassenfräulein, dass ich einen der drei bekanntesten Dirigenten der Welt nicht kennen würde: es war Zubin Metha, von dem ich später noch verschiedene Konzert-DV`s erwerben konnte. Die Freikarten waren für die Dirigentenloge und wir saßen dort zusammen mit dem persischen Botschafter. Gespielt wurde an diesem Abend die 6. Symphonie von Beethoven, die Pastorale, die mich als Schüler schon immer beeindruckt hatte und die ich auch als „Schallplatte“ zu Hause vorliegen hatte. In der Pause trafen wir uns mit Zubin Metha. Ich hatte den Eindruck, dass Zubin Metha sich bei einem Konzert mehr anstrengt als ich bei einem Marathon. Auf die Frage von Zubin Metha, ob wir uns nach dem Konzert noch zu einem Abendessen treffen sollten, verneinte ich, da der Marathon am nächsten Tag sei und ich recht

nervös. Darüber ist mir meine Frau noch heute böse. Der Marathon am nächsten Morgen war kein Problem. Um 7 Uhr fuhren die Busse zum Start zur Verazano-Brücke, der erst um 11 Uhr sein sollte. Es war ein wunderschöner Sonnentag. Wegen der sehr vielen Läufer setzte ich mich nach dem Startschuss auf einen Begrenzungspfeiler der Brücke und lauschte den klassischen Klängen der Pastorale, die zur Motivation der Läufer aus den Lautsprechern klang. So wurde dieser New York-Marathon Dank Zubin Metha für mich zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Eine nächste Geschäftsreise führte mich nach **Tunis, Nord-Afrika**, wo „zufällig" gleichzeitig der Marathon in Marrakesch sein sollte. Schon der Abflug in Bremen verspätete sich durch Nebel beim Start. So kamen wir auch zu spät in Frankfurt an und verpassten unseren Flieger nach Tunesien – kein Problem, wir wurden über Marseille umgeleitet und kamen etwas verspätet in Tunis an. Das Problem entstand erst bei der Gepäckabholung, denn unser Gepäck einschließlich meiner Laufkleidung war einen anderen Weg geflogen und wir erhielten diese erst nach unserer Rückkehr in Deutschland. Die Geschäftsbesprechung in Tunis verlief wie erwartet. Weiter flogen wir nach Rabat in Marokko. Dort liehen wir uns ein Auto und fuhren zum Marathon in Marrakesch. Mit Geschäftskleidung konnte ich schlecht laufen, so musste ich mir dort noch Sportkleidung besorgen. Sogleich gesellte sich zu uns ein „Fremdenführer".

Moschee in Marrakesch

Als dieser jedoch zu aufdringlich wurde, flüchteten wir auf ein Dachrestaurant. Von oben sahen wir, wie er unten auf uns wartete. Im Restaurant oben trafen wir zufällig unseren Reiseführer, der uns angeblich am Flugplatz abgeholt hatte. Als er bei den Einkäufen ebenfalls zu aufdringlich wurde, schimpften wir ihn öffentlich aus. Sogleich meldete sich ein erneuter Führer, den wir von uns stießen und wir flüchteten in einen Schuhladen. Dort kaufte ich dann in aller Ruhe ein Paar Laufschuhe. Der Inhaber des Ladens stellte uns anschließend einen Verkäufer als Schutz zur Verfügung. Nun war er unser Führer und wir mussten feststellen, dass in Marrakesch ohne Führer nichts läuft. Der Marathon am nächsten Morgen startete mit einer

Stunde Verspätung, weil der König, der den Marathon starten sollte, verschlafen hatte. Bei der Rückfahrt zum Flugplatz in Rabat hätten wir den Flieger beinahe verpasst, da wir zunächst auf dem Militär-Teil des Flugplatzes angekommen waren. So bestiegen wir als letzte den Jumbo über den Einstieg zur Pilotenkanzel und konnten dann ohne weitere Problem nach Deutschland zurückfliegen, jedoch auch dieser Marathon blieb so unvergessen.

Eine nächste „Marathon-Geschäftsreise“ ging nach **Arusha/Tansanien** in Zentral-Afrika. Man hatte festgestellt, dass das Medikament, welches wir vertrieben, auch eine gute Wirksamkeit bei Aids zeigte. Im ganzen Land hatte man von den Erfolgen gehört und ich sollte möglichst bald einmal das Land besuchen. Wie schön, es gab zu dieser Zeit des Jahres auch einen Marathon in Arusha in der Nähe des Kilimandscharo. Schon bei der Einreise wurde ich als VIP-Person empfangen. Ich musste aber zunächst zum Marathon mit wenigen weißen Ausländern und vielen Einheimischen. Zu den Ausländern gehörte auch der Ultra-Läufer Stefan Schlett, den ich auf diese Weise kennen lernte und der gerade aus der einwöchigen Untersuchungshaft in Nigeria kam. Er hatte nämlich das Verbrechen begangen, mit dem

Über Arusha zur Geschäftsbesprechung in Dar es Salam

gleichen Reisepass, mit dem er zunächst in Südafrika war, auch in Nigeria einzureisen. Der Lauf war vorwiegend eine Wendestrecke in die dortige Wüste mit einigen Kurven – nicht links und rechts, nein hoch und runter. Ich freundete mich mit einem gleichschnellen Einheimischen an. Da er nur Schuhe ohne Sohlen hatte, versprach ich ihm die meinigen nach dem Lauf. Auch sein T-Shirt war erneuerungsbedürftig. Nur meine Laufhose konnte und wollte ich nicht hergeben. Da der Flug nach Daressalam ausgebucht war, musste ich den Linienbus nehmen – mit 5 schmalen Sitzen in einer Reihe - die ganze Nacht bis zum frühen Morgen. Dort erwartete mich schon ein Fernsehteam für Aufnahmen. Ich berichtete von der Stabilisierung des Immunsystems und von der allgemeinen Verbesserung von Aids-Patienten mit unserem Medikament. Da aber eine Heilung und damit eine weitere Ausbreitung des Virus nicht

verhindert werden konnte, war man eigentlich nicht interessiert. Ein deutsches Patent haben wir später durch die Dokumentation dieser Erfolge in Tansanien erhalten.

Die nächste Geschäfts-/Marathon-Reise in diesem Jahr war weniger spektakulär. Die Vertretung von **Österreich** in Wien musste dringend mal wieder besucht werden. Ich lief am Vormittag den Marathon und hatte zum Erstaunen meiner Geschäftspartner am Nachmittag bereits das Treffen. Unvergesslich wurde dieser Marathon für mich, da ich dort zum ersten Mal meine Boston-Qualifikation erlief, die mir im kommenden Jahr einen Grund für eine USA-Reise lieferte. Geschäftsfreunde hatten wir dort einige, die sicherlich mal wieder einen Besuch erwarteten.

Spannender wurde meine Reise nach **Rio de Janeiro**. Im oberen Stock eines Jumbo-Jets ging es von Frankfurt direkt nach Rio. Da ich in Deutschland zunächst andere Geschäftstermine hatte, konnte ich erst später fliegen. So landete meine Maschine erst 20 Stunden vor dem Marathon. Als ich um 5 Uhr in der Frühe versuchte, eine Taxe zu erwischen, hielt schließlich

Christus-Statue in Rio de Janeiro auf dem Corvocado

nach mehreren Versuchen ein Fahrer. Er meinte, dass Rio so sehr gefährlich sei, dass man eine Taxe nur vom Restaurant oder dem Hotel aus anrufen darf. Statt der versprochenen morgendlichen Kühle gab es nur Regen und Schwüle. Drei Unfälle gab es auf der Marathonstrecke, da der Marathon für die temperamentvollen Brasilianer damals völlig unbekannt war. Meine Marathonzeit war nicht sehr beeindruckend, da meine Akklimatisation zu kurz war. Erst am Nachmittag nach dem Marathon fühlte ich mich wieder fit und bestieg noch den Corvocado-Berg(710 m) mit der Christus-Statue. Nach den Geschäftsbesprechungen in Rio ging es dann weiter nach La Paz in Bolivien. Um im Training zu bleiben, lief ich von der Hauptstadt Boliviens zum Flugplatz in 4.100 m Höhe und zurück. Erst später wurde mir bewusst, wie hoch schon allein La Paz in 3.600 m lag. Auf dem Weiterflug hatte ich noch eine

Besprechung in Caracas/Venezuela. Da ich noch 1 Tag Pause bis zum Abflug hatte, stieg ich auf die nahegelegenen Berge. Auf dem Rückweg wurde ich von einem Schwarm Killer-Bienen überfallen. Wegen meines danach geschwollenen Gesichtes wollte man mich zunächst nicht in mein Zimmer lassen. Erst das Foto in meinem Reisepass überzeugte das Hotel, dass ich es wirklich war. So wurde auch diese Reise mit Marathon und Trainingseinheiten neben meinen Geschäftsaktivitäten ein bleibendes Erlebnis.

Die nächste „Geschäftsreise“ in diesem Jahr ging nach **Reykjavik/Island**. Wir hatten dort gute Kontakte und eine Reise schien sinnvoll. Nach den Verhandlungen ging es zunächst auf eine Rundreise auf dieser interessanten Vulkan-Insel, bei der wir viel über die Gewohnheiten und Sonderheiten dieser am Rande Europas liegenden Insel erfuhren. Der Marathon war am Sonntag und bestand aus zwei Runden. Das Wetter war schlecht und es gab eigentlich wenig

Geysir auf einer interessanten Rundreise auf Island

zu berichten. Nur ein Läufer bekam zwischenzeitlich einen unbändigen Hunger und wollte den Lauf schon abbrechen. Als ich ihn später dann doch noch im Ziel traf, berichtete er, dass Isländer, die zum Pickenike fahren wollten, wegen des schlechten Wetters umgekehrt waren. Sie boten ihm an, aus dem Pquenique-Korb ein wenig zu entnehmen. So verspeiste er den halben Inhalt des Korbes und konnte so seinen Lauf erfolgreich fortsetzen und beenden.

Der letzte Marathon in diesem ereignisreichen Jahr führte mich im Dezember nach **Honolulu**. Für die sehr lange Anreise entschädigte mich das sommerliche Wetter. Der Marathon startet wegen der zu erwartenden Hitze bereits um 6 Uhr in der Früh. Die Shuttle-Busse fuhren allerdings schon um 3 Uhr noch zu nachtschlafender Zeit zum Start. Ich war nicht sehr schnell und ich hatte den Eindruck, dass dies nicht mein Tag sei. Jedoch auf dem Rückweg von der Rundstrecke bei km 30 bzw. 12 kamen mir noch jede Menge Läufer entgegen – vorwiegend langsame Japaner, für die der Honolulu-Marathon eine Art Marathon-Wallfahrt bedeutet.

Der Strand von Waikiki auf Honolulu

Der eigentliche Grund meiner Reise war der Besuch unserer Vertretung in Kolumbien. In Honolulu erfuhr ich per Fax von unserer Vertretung, dass auf dem nationalen Krebskongress, wo wir unser Medikament ausstellen wollten, wegen Bombenalarm nordamerikanische Ärzte die Anreise verweigert hätten, die Vorträge halten sollten. So bat man mich, auf diesem nationalen Krebskongress in Kolumbien in Spanisch über mein Medikament zu berichten. Als Jugendlicher war ich in Spanien aufgewachsen, aber vor Medizinern einen Fach-Vortrag halten war dann doch etwas anderes. So bereitete ich mit meinem "jugendlichen" Spanisch einen Vortrag vor, den dann vor Ort der Mediziner unserer Vertretung über Nacht in „medizinisches" Spanisch „übersetzte". Auf dem Weg zur Kongresshalle musste ich bis zur Ankunft eine flüssige Präsentation üben. Da die amerikanischen Redner nicht gekommen waren, bekam ich für meinen Vortrag besonderen Applaus und die Registrierung unseres Medikamentes war nach Beantwortungen der Rückfragen innerhalb von drei Monaten erreicht.

So hat mir meine Begeisterung für das Marathon-Laufen geholfen, international aktiv und erfolgreich zu sein. Im Geschäftsleben geht es leider nicht immer um Aktivität, sondern auch um Erfolg. Aber durch die vielen Aktivitäten lernt man auch den Erfolg einzugrenzen. Als die Chinesen auf Grund meiner dortigen Aktivitäten groß in das Geschäft einsteigen wollten, lehnte ich zunächst ab. Nach mehreren Verhandlungen überzeugten sie mich durch die positive Beantwortung meiner Auswahlkriterien. So wurden wir schließlich die Nummer 6 der international importierten Arzneimittel auf dem chinesischen Markt dank meiner Reise-Aktivitäten und der daraus gewonnenen Erfahrungen.

Marathon in großen Höhen

Manch einer staunt, wenn man wie beim **Jungfrau-Marathon** von Interlaken in der Schweiz von 600 m Höhe auf das Jungfrau-Joch in 2.400 m Marathon läuft. Es gibt sogar nur Altersklassen bis zur M 65, damit Ältere wahrscheinlich wegen der Höhe und möglicher Rettungsaktionen am Steilhang im letzten Teil dieses Laufes nicht mehr teilnehmen oder durch die Zeitlimits unterwegs rechtzeitig abgefangen werden. Jedoch Höhe ist nur relativ! So gilt auch der Super-Zermatt Marathon von 1085 m in St. Nikolaus-Dorf auf das Gornegrat mit 3.089 m nach 46 km ebenso wie der Swiss Alpine von Davos in 1.560 m runter nach Filsur in 1032 m und wieder hoch über Berguen in 1.365 m, die Ketsch-Hütte in 2.632 m und den Sertig-Pass in 2.739 m und wieder zurück nach Davos mit insgesamt 78 km zu den anstrengendsten Bergläufen in der Schweiz. Alles nur relativ!

Jürgen im Gänsemarsch auf einem Bergkamm beim Jungfrau-Marathon

Der **Marathon in Mexiko-City** in 2.600 m Höhe ist da schon recht anspruchsvoll. Die Anreise im Flieger mit einem eingestellten Druck in der Kabine von 1.800 m ist schon die erste Akklimatisation. Des Weiteren habe ich 2 Tage vorher den Popocatepetl (5.462 m) in Zentral-Mexiko mit meinem Sohn bis auf eine Höhe von ca. 4.800 m bestiegen, um mich für diesen Höhen-Marathon vorzubereiten. Der Marathon war dann nur noch Routine. Nach dem Lauf waren meine Augen durch die Höhenbelastung leicht rot gefärbt, nicht durch Alkohol, sondern durch die Höhe. So wollte man mich zunächst nicht in den Bus nach Acapulco steigen lassen und prüfte daher meine mitgeführte Cola erst einmal auf möglichen Alkoholgehalt bzw. Cognac.

Der **Inca-Trail-Marathon** nach Machu Picchu (2.700 m) war eine weitere Herausforderung in den Bergen Perus. Vorbereitung waren Läufe in den unteren „Regionen“ zur Akklimatisation. Besonders war der Eindruck, als wir den letzten Pass überquerten und plötzlich die alte Inka-Stadt Machu Picchu vor unseren Füssen lag. Zurück nach Cusco ging es mit dem Hubschrauber durch das Urubamba-Tal. Jedoch war der Marathon nur der Auftakt zu einem weiteren Lauf von 34,4 km in den Anden mit Pässen bis zu einer Höhe von fast 5.000 m bzw. der Höhe des Mont Blanc. Schon unser Zeltlager vor dem Lauf lag in einer Höhe von 4.650 m.

Zeltlager in 15.500 ft bzw. 4.650 m Höhe in den Anden

Der **Atacama-Marathon** im Norden Chiles im Vorland der bolivianischen Vulkane ist eigentlich auch noch recht moderat. Start ist in 2.800 m Höhe. Man läuft zunächst durch das Tal des Todes, das Tal des Schweigens und schließlich nach entsprechenden Bergpassagen durch das mausgraue Tal des Mondes. Ziel ist in der Ebene in 2.600 m Höhe – eine Vorübung zu den folgenden Läufen. Anspruchsvoller war da schon der nächste Lauf dieser Reise, der Salar de Uyuni in Bolivien, ein über 160 km langer ausgetrockneter Salzsee in 3.660 m Höhe. Geplant waren ein Halb-Marathon und die anschließende Besteigung der Koralleninsel Incahuasi. Jedoch durch die zu kurze Akklimatisation wurde es nur 10 km-Lauf in dieser Höhe. Die Besteigung der ca. 100 m höheren Insel war dann wieder kein Problem.

Den **Titicacasee (3.860 m)** erreicht man über La Paz, der Hauptstadt Boliviens (3.600 m) und der Stadt Copacabana. Von dort gelangt man mit einem Boot zur Sonneninsel (Isla del Sol) mit einem Bergrücken von 4.100 m Höhe. Dort war ein Halbmarathon geplant. Nach der Überfahrt zur Insel und einem beschwerlichen Aufstieg zum dortigen Eco-Hotel war schon nach kurzer Rast der Start

Schwimmende Insel auf dem Titicacasee zum Schutz vor Feinden

zum Halb-Marathon, der aus einer Umrundung der Insel bestand. Nur wer rechtzeitig zurück und damit auch nach der 2 Runde rechtzeitig vor Dunkelheit im Ziel wäre, durfte den ½ Marathon doppelt und damit einen vollen Marathon in dieser Höhe laufen. Nur ein sehr guten 27-jährigen japanischer Marathonläufer und ich, als der Älteste, schafften dies zum Erstaunen der restlichen Gruppe. Bis dahin war ich der liebe Alte und danach nicht mehr. Die Akklimatisation war damals durch eine vorherige Läufertour durch Argentinien soweit erfolgt, dass ich auch wegen der moderaten Steigungen die zweite Runde zum Marathon vollenden konnte. Anschließend ging es weiter auf der peruanischen Seite über die Stadt Puno mit den schwimmenden Inseln, auf die sich die Bewohner zurückzogen, wenn feindliche Truppen das Land durchzogen. Von dort fuhren wir in das größte Tal der Welt, dem Colca-Canyon. Dort war ein weiterer Lauf in das Tal des Canyon - auf der anderen Seite wieder hoch und zurück das Ganze. Aus dem Tal zurück ging bei mir und einigen anderen auch nicht mehr. So konnten wir die Bergstrecke auf dem Rücken von Mulas, die die Verpflegungsstelle versorgt hatten, zu der Stadt Cabanaconde zurückreiten.

Anspruchsvoll ist auch der **Mount Everest-**Marathon, der von Diana Scherpani organisiert wird und für den eine Akklimatisation von etwas über 3 Wochen eingeplant ist. Diese beginnt in Katmandu/Nepal in 1.200m. Man fliegt von dort zunächst auf ca. 700 m Höhe und treckt langsam bis nach Namsche Bazaar in 3.600 m hoch. Dort beginnt der eigentliche Aufstieg auf eine Höhe von 5.200 m mit Tagesetappen von ca. 500 Höhenmetern. Probleme mit der Höhe sind stufenweise: Kopfschmerzen-Übelkeit-Appetitlosigkeit-Erbrechen-Lungenödem (Geräusche der Lungenflüssigkeit).

Vom Kalapatar (5.600 m) sieht der Mont Everest (8.134 m) ganz nah aus

Andere Symptome sind Unruhe, Schlaflosigkeit, erhöhter Puls und blaue Lippen. Mitlaufende Ärzte achten auf diese Symptome und schicken die Läufer zur Akklimatisation zurück: der Läufer steigt unter Aufsicht eine Tages-Etappe wieder ab und muss am nächsten Tag 2 Etappen absolvieren, was unter Anstrengung geht und meist auch hilft. Erst vor dem letzten Anstieg erfolgt der eigentliche medizinische Check auf Höhenadaption d.h. u.a. Puls, Orientierungssinn und Gleichgewicht. Erst nach erfolgreichem Check darf man weiter zum Start in ca. 5.200 m Höhe steigen und am nächsten Tag mit der entsprechenden Notausrüstung (Taschenlampe, Rettungsdecke, Signalpfeife, Kompass, Notverpflegung und Getränke) zum Mount Everest Marathon antreten. Auch sehr gute Läufer bestanden diesen Check nicht, durften nicht weiter steigen und mussten stattdessen nach Namsche Bazar wieder absteigen. Der Start zu diesem außergewöhnlichen Marathon in eisiger Kälte um 7 Uhr in der Frühe wird bereits am Vorabend generalstabsmäßig durch probeweise Aufstellung entsprechend der erwarteten Laufgeschwindigkeit geübt. Das Frühstück gibt es am nächsten Morgen für die Läufer noch im Schlafsack. Bei militärischem Pfiff galt es, den Schlafsack für den Rücktransport innerhalb von 10 Minuten zusammenzuschnüren und zum Start zu eilen und sich zum Start aufzustellen. Nach dem anstrengenden Überwinden einer geringen Höhe im Schritttempo geht es meist locker bergab. Nur die langen positiven Steigungen (ca. 2000 m) durch die zwischenzeitlichen Täler erfordern wieder sehr große Anstrengungen. Das Ziel ist zwar in Namsche Bazar in 3.600 m. Jedoch geht es zunächst weiter bergab zum nächsten Dorf, bevor man nach einer letzten Steigung das Ziel in Namsche Bazar erschöpft erreicht. Damals brauchte ich etwas über 8 Stunden, bis dahin mein zeitlich längster Marathon, aber immerhin war ich 1. in meiner damaligen Altersklasse M60.

“Gruppenbild (Sherpas) mit Dame” vor dem Mont Everest

Quintessenz dieser Marathon-Reisen in große Höhen ist eine ausreichende Akklimatisation und die Fähigkeit zur Bewältigung der unterschiedlichen Steigungen. Die Steigungen sind auch in „geringen“ Höhen schon eine Herausforderung, jedoch in der Höhe zählen sie vielfach.

100MC-Clubreise zum Chicago-Marathon (2007)

Es ist schon langsam Tradition, dass der 100 Marathon Club(100MC) alljährlich eine Clubreise zu einem außergewöhnlichen Marathon veranstaltet. Nach Reisen nach Istanbul und Malta war dieses Jahr allerdings dieser außergewöhnliche Marathon selbst außergewöhnlich, aber darüber später.

100 MC Clubmitglieder mit dem Kapitän eines Ausflugschiffes in Chicago

Bei dem diesjährigen Elbtunnelmarathon erhielten wir von dem Freundschaftskreis Chicago-Hamburg (Partnerstädte) eine Einladung zur Teilnahme an einem der weltgrößten Marathons in Chicago mit kostenloser Unterkunft bei befreundeten Läufern in Chicago oder Umgebung. Nur der Flug (ca.450 €) und die Startgebühr (ca. 100 €) waren neben Gastgeschenken und Eigenkosten zu bezahlen. Ein einmaliges Angebot, von dem der 100MC, bzw. die Mitglieder Dietrich Eberle, Karl Heinz Jost, Helmut Kohl, Ingrid und Jürgen Kuhlmey, Otto Liedke und Christoph Wenzel Gebrauch machten. Weitere Mitglieder wären auch gerne mitgekommen,

aber irgendwann war dann Meldeschluss. Die Anreise erfolgte individuell, Ingrid und Jürgen z.B. auf dem Weg nach Florida.

Erstes Treffen der 100MC-Mitglieder war auf der Marathon-Messe in Chicago angesagt, wo der Organisator des Freudschaftskreises Gerhard Fresmann, selbst Marathon-Läufer, den Stand betreute und geduldig alle Fragen betreffend die Programme der nächsten Tage beantwortete. Eigentlich war nun alles klar, nur den Marathon musste jeder selbst laufen. Am Samstag vor dem Marathon war mittags eine Pasta-Party in den weitläufigen Räumen des Kunstprofessor Rolf Achilles, wo wir mit den anderen Deutschen und z.T. den Gasteltern sehr gepflegt bei Bier und Wein eine leckere Pasta verspeisen durften. Zubereitet war die Pizza von einer Gruppe von deutschen Arzthelferinnen, die auch als Gast in Chicago weilten.

Auf Bootstour mit dem 100 Marathon Club: Skyline von Chicago

Spannend wurde es dann beim eigentlichen Marathon, denn die außergewöhnliche Hitze der vergangenen Tage wollte auch nachts kaum abklingen. Es waren auch viele Marathonis dabei, die nach hartem und monatelangem Training ihren ersten Marathon wagen wollten und sich in der Euphorie des bevorstehenden Marathonereignisses sich als Pacemaker mit entsprechender Endzeit auf dem Rücken gemeldet hatten. Der Hitze-Marathon machte jedoch alle Illusionen zu Nichte. Nach dem Start in den noch „angenehmen“ Temperaturen von knapp 30 Grad verlief der Marathon nach Plan. Ich hatte mich jedoch in Anbetracht der Hitze auf eine Endzeit von 5 Stunden eingestellt. Doch schon bald blieben die Pacemaker mit 4:30, 4:15 und 4:00 hinter mir, sogar 3:55 und ein 3:50-er konnte ich hinter mir lassen. Bei km 29 verkündete dann ein Polizeilautsprecher, dass der Marathon beendet und man nur noch gehen sollte. Langsamere Läufer stiegen schon nach der halben Marathondistanz in bereitgestellte Busse Wer nicht rechtzeitig bei km 29 war, wurde bei einer Absperrung auf eine Abkürzung direkt zum Ziel geschickt. Karl Heinz Jost hat sich an der Absperrung vorbei geschlichen und konnte durch

Nachfragen bei Passanten seinen Marathon auf der Originalstrecke doch noch erfolgreich beenden. Das Problem war nicht die Organisation, sondern die Marathonis, die nicht nur wegen der Hitze über die Maße tranken, sondern auch noch das kostbare Wasser zur Abkühlung des Körpers verwendeten. Die Feuerwehr und die Bevölkerung sorgten alle Nase lang mit Wasser und Fontänen für zusätzliche Getränke und Abkühlung. Der Marathon wurde zwar abgebrochen aber dennoch gewertet. Finisher war jeder, der über die Ziellinie lief. Marathon-Finisher allerdings war nur, bei wem auch alle 5-km-Zwischenzeiten in der Ergebnisliste verzeichnet waren und er somit nicht die später vorgeschriebenen Abkürzung genommen hatte.

Auf der abschließenden Post-Race-Party in einem alten irischen Schloss gab es dann viel zu erzählen und zu berichten: bedauerlicherweise hörten wir auch, dass ein 35-jähriger mit einem Herzfehler bei der Hitze und bei km 30 den Tod gefunden hatte. Ca. 300 Läufer mussten medizinisch versorgt werden, von denen sogar 150 in Krankenhäusern. Für uns 100MC´ler war dieser Hitze-Marathon schwer, aber nicht außergewöhnlich. Der Marathon entsprach von der Leistung eher einem Ultra, für einen Marathon-Anfänger vielfach dann doch noch viel zu schwer. Aber alle Achtung – alle haben sich trotz Hitze tapfer geschlagen.

Abschiedstreffen mit unseren Gast-Familien des Freundschaftskreises Chicago-Hamburg

Zum Ausklang dieser Marathon-Reise war noch eine Bootsfahrt auf dem Chicago-River und Michigan-See vorgesehen. Das Gruppenfoto zeigt uns dann auch mit entspannten Gesichtern, bereit für neue Heldentaten. Auf der Bootsfahrt erfuhren wir dann auch Interessantes und weniger Interessantes über die imposante Architektur und die Historie dieser eindrucksvollen Metropole. Gespannt sind wir nun, wohin die Clubreise im nächsten Jahr gehen soll, Vorschläge sind willkommen.

100 Marathon Club-Kreuzfahrt von Florida in die Karibik (2018)

Nun schon zum 4. Male fand die Clubreise in das sommerliche Florida zur kalten Winterszeit im Februar statt. Wie in den Vorjahren sollte zwischen 2 Marathon-Wochenenden in Florida eine Kreuzfahrt mit den Möglichkeiten zu weiteren Marathons angeboten werden. Bereits im März kamen die ersten Anfragen von Klubmitgliedern und im Oktober wurden die Hotels und ein Kreuzfahrtschiff gebucht, um die günstigen Preise der Frühbucher in Anspruch nehmen zu können.

Unser Kreuzfahrschiff für die nächsten Tage

Jürgen, der in den Wintermonaten meist in Florida vor Ort ist, erkundete schon auf seinen Trainingstouren mit dem Rennrad die angebotenen Hotels auf Lage, Komfort und Strandnähe. Auch das geplante Kreuzfahrtschiff Victory von der Carnival-Reederei wurde schon einmal vorab bei einer „Probekreuzfahrt“ im Herbst auf die Ausstattung der Kabinen sowie auf die Möglichkeit von Marathon-Läufen an Bord untersucht. Eigentlich konnte nichts mehr schief

gehen. Der Miami-Marathon war klar, jedoch der geplante 2. Marathon in Melbourne/Florida wurde nach Buchung aller Hotels und der Kreuzfahrt wegen eines anderen Events kurzfristig verschoben. So musste das Start-nahe Hotel in Melbourne wieder storniert und ein Ersatzhotel mit Marathon gefunden werden. Schließlich wurde beschlossen, das Strandhotel in Miami-Beach auch nach der Kreuzfahrt zu buchen und 2 weitere Marathons in Süd-Florida anzubieten, den Birch-Park-Marathon auf einem Teil der Original-Strecke des 2 Wochen später stattfindenden A1A-Marathon in Fort Lauderdale und einen Strandpromenaden-Marathon in Miami-Beach.

Nach dem Miami-Marathon ist vor der Karibik-Kreuzfahrt

Am Freitag, den 26. Januar 2018 war die Anreise mit einem über 10 Stündigen Flug nach Miami. Michael hatte vorab einen Mietwagen gebucht und konnte so nach der Ankunft in Miami einen Teil der Gruppe in das gebuchte Colllins-Hotel in Miami-Beach mitnehmen. Beate und Brigitta, die etwas später kamen, nahmen ein Taxi zum Hotel. Der Normalpreis ist ca. 25 US$, jedoch verlangte der Fahrer von jedem 25 US$ und machte so ein Touristen-Schnäppchen. Am nächsten Morgen war Verabredung zum gemeinsamen Besuch der Marathon-Messe in Miami. Mit den Mietwagen fuhren wir zu einem Shuttlebus, der uns schließlich zu der Marathon-Messe fuhr. Der Veranstaltungsort war erst 2 Wochen vor dem Miami-Marathon bekannt gegeben worden. Der Nachmittag stand dann zur Erkundung der näheren Umgebung des Hotels zur Verfügung, sowie der umliegenden Geschäfte, Restaurants und des km-langen Strandes.

Miami-Marathon (28.01.2018) Am nächsten Morgen war nun der Miami-Marathon. Bereits um 5:30 ging es mit den Mietwagen zum Start. Es waren über 20.000 Läufer gemeldet, ca 5.000 Marathonis und für den Halb-Marathon zusätzlich noch ca. 15.000 Läufer, die alle gemeinsam starten sollten. Einen Parkplatz fanden wir zum Glück noch in einer Seitenstraße. Die Läufer waren in Start-Felder von A bis L aufgeteilt. Start war in Wellen, so dass der eigentliche Start z.T. über 30 Minuten später erfolgte. Nach dem Start aber noch in der Morgendämmerung liefen wir auf einer km-langen Brücke bergauf und vorbei an dem

Kreuzfahrthafen nach Miami Beach. Dort sollten wir auch am nächsten Tag unsere Seereise beginnen. Auf verschlungenen Straßen ging es auch für alle Läufer wieder über Venetian-Island zurück nach Miami. Die 2. Hälfte der Strecke führte für die Marathonis durch das elegante Wohnviertel Coral Gables, ein Stück auf der Brücke nach Key Biscane und endete schließlich wieder in Miami im Bayfront Park, wo auch all den Zelten für Verpflegung und Kleiderabgabe standen. Das Wetter war moderat und nicht zu heiß. Nach dem Lauf ging es wieder zurück zum Hotel und zur Entspannung am weiten Sandstrand am Atlantik.

Kreuzfahrt (29.01.-02.02.2018) Am Montag fuhren wir zum Port of Miami zur Einschiffung für die 5 tägige Kreuzfahrt mit dem Schiff VICTORY der Reederei CARNIVAL CRUISE. Das Schiff hatte über 2.000 Passagiere und einer Besatzung von über 1.000 Mann bzw. auch Frau. Es hatte eine Länge von fast 300 m und über 100.000 BRT. Durch einen günstigen $-Kurs konnten wir geräumige Außenkabinen buchen. Zunächst wurde das umfangreiche Buffet auf dem Lido-Deck im 9. Stock des Schiffes genossen. Nach Inspektion der Kabinen erkundeten wir die vielfältigen Unterhaltungsmöglichkeiten während der Kreuzfahrt. Nach Abfahrt des Schiffes mussten erst einmal alle zur Rettungsübung zu den Rettungsbooten. Eindrucksvoll war die Hafenausfahrt mit einer eindrucksvollen Kulisse der Skyline von Miami vorbei an Miami-Beach, wo wir gestern noch den Miami-Marathon gelaufen waren. Zum gemeinsamen Abendessen trafen wir uns später in dem eleganten Pacific-Restaurant.

1.Carnival Cruise Marathon (30.01.2018) Auf See, d.h. während der Überfahrt zu der Privatinsel der CARNIVAL-Reederei „Half Moon-Cay“ wurde dann der erste Clubmarathon auf dem 12. Deck mit einer Rundenlänge von 261 m oder 265 Runden gelaufen. Nicht nur Svens Frau Maren hatte sich zur Rundenzählung bereit erklärt, sondern auch zwischenzeitlich die Nicht-Läufer. Verpflegung konnte jederzeit vom Buffet-Deck nachgeholt werden. Immerhin waren 8 Läufer unterwegs, von denen 6 einen ganzen Marathon geschafft haben. Bei der Siegerehrung während des Abendessens gab es die 100-Marathon-Club-Medaillen, wobei auf der Rückseite jeweils das Datum, der Name des Marathons sowie die gelaufene Distanz verzeichnet waren. Eine Veröffentlichung der Ergebnisse erfolgte bereits nach der Clubreise auf der Homepage des 100 Marathon Clubs.

1.Half-Moon-Kay Inselmarathon (31.01.2018) Am nächsten Morgen erreichten wir bei schönstem Wetter die Privatinsel der Reederei „Half Moon Cay“. Mit Tenderbooten erfolgte die Ausschiffung. Schon vorab hatten wir uns alle im Vorschiff getroffen, um mit dem ersten Boot auch über zu setzen. Auf der Insel hatten wir insgesamt nur knapp 7 Stunden Aufenthalt. Zum Marathon blieben uns somit mit dem Gang zum Start und Aufbau des Standes maximal 6 Stunden. Von dem Liebreiz der Insel waren alle begeistert, grüne Palmen, ein weißer Strand, darüber türkisblaues Wasser und in der Ferne tiefblaues Wasser dekoriert mit unserem Kreuzfahrtschiff. Nach einem kurzen Fußweg erreichten wir die überdachte und offene Verpflegungs-Station. Seitlich war hier auch der Start. Eine vermessene Rundstrecke von 1 Meile sowie eine Verlängerung zu einer Reitpferde-Station bildeten unsere Laufrunden. 6 Läufer waren angetreten, jedoch wegen der Hitze und der begrenzten Zeit liefen schließlich „nur“ 4 Teilnehmer einen vollen Marathon. Nach Rückkehr mit den Tenderbooten wurden beim gemeinsamen Abendessen wieder die verdienten Medaillen verteilt.

1.Nassau-Inselmarathon (01.02.2018) Nassau auf den Bahamas war die letzte Station der Kreuzfahrt. Heute gab es genügend Zeit auf der Insel. Dennoch waren wir mit die Ersten, die das Schiff verließen, um die kühlen Morgenstunden zu nutzen. Vorab waren schon eine Verpflegungs-Station und eine Marathon-Strecke geplant: ein schattiger Platz jenseits des

Hafens und eine Wendestrecke Richtung Flugplatz. Jürgen sorgte für die Getränke und Verpflegung von einem einheimischen Supermarkt. Alles schien wieder perfekt geplant zu sein, jedoch die Strecke füllte sich im Laufe des Tages zusehends mit viel Verkehr und viele Fußgängern, so dass das Laufen später einem Hindernislauf gleichkam. Immerhin erreichten wieder 4 Läufer das Ziel mit entsprechend längeren Marathon-Zeiten. Nach einem Bummel durch die mit Einheimischen und Touristen belebten Straßen ging es wieder zurück zum Schiff und zur Rückfahrt nach Miami.

1.Birch-Park Marathon (03.02.2018) Nachdem wir am Freitag in Miami ausgeschifft hatten und wieder unser Quartier im Collins-Hotel in Miami-Beach bezogen hatten, sollte nun am Samstag der 600. Marathon von Jürgen in dem strandnahen Birch-Park in Fort Lauderdale stattfinden. Vorab war mit der Parkleitung die Genehmigung auf einem Teil-Stück des auch zwei Wochen später stattfindenden A1A-Marathons abgesprochen worden. Die Strecke verlief durch dichten tropischen Baumbestand und vorbei an dem Küsten-Kanal Intra-Coastal, der vom mexikanischen Golf parallel zur Küste verläuft und an dem sich auch viele Rastplätze mit Tischen und Bänken für die Stadtbewohner befinden. Heute haben alle 8 Teilnehmer den vollen Marathon geschafft, zumal das Wetter wieder moderat war und wir nicht mehr unter Zeitdruck standen. Anschließend hatten Ingrid und Maren eine Pasta-Party in der Hochhauswohnung von Jürgen vorbereitet. Es war ein sehr schöner Rahmen für die Überreichung der Urkunde zum 600. Marathon von Jürgen durch das Vorstandsmitglied des Clubs, Michael.

Am nächsten und letzten Tag war der Promenaden-Marathon in Miami-Beach geplant. Jedoch nach gemeinsamem Beschluss fuhren wir mit den Mietwagen zu den Everglades-Sümpfen und nahmen an einer eindrucksvollen Airboot-Tour teil. So erfuhren wir einiges über das Leben in den Everglades und das Leben sowie Verhalten der Krokodile. Der Bootsführer verabschiedete sich schließlich von „unserem“ Krokodil mit „see you later, Alligator“ – einem Ausspruch, den man auch scherzhaft unter Freunden gebraucht. Anschließend ging es noch zu der großen Aventura-Mall, einer ausgedehnten Einkaufsmeile mit vielen Einkaufszentren. Diese Mall war so groß, dass man sich nicht nur verlaufen konnte, sondern teilweise auch tat. Sie war

verwinkelt und hatte neben den Parkplätzen noch 5 weitere sehr große Parkgaragen, die um die Mall herum gebaut waren. Ein Teilnehmer von uns wurde tatsächlich, wie gelegentlich üblich, von einem Sicherheitsposten zurück zum Auto geleitet.

Gruppenaufnahme nach einer Airboot-Tour in den Everglades

Melbourne-Marathon (11.02.2018) Eigentlich wollte die ganze Gruppe den sehr schönen Melbourne-Marathon laufen, der jedoch nach der Planung der Clubreise wegen eines anderen Events kurzfristig um eine Woche verschoben worden war. Nur Sven mit Maren verlängerten ihren Florida-Urlaub um diese eine Woche, sahen sich die Florida Keys und die Stadt Key West an und fuhren anschließend mit Jürgen und Ingrid zu einem Strandhotel bei Melbourne. Der Marathon ist bekannt für seine vielen Musik-Darbietungen auf einem Rund-Kurs. Ganz besonders hob sich ein Klavierspieler an einem weißen Flügel auf dem Gipfel einer über 50 m hohen Brücke über den dortigen Indian-River hervor. Sowohl Sven als auch Jürgen holten sich die ersten Preise in Ihrer Altersklasse, ein schöner Erfolg für die 100MC-Läufer. Es war der endgültige Abschluss einer großartigen Clubreise nach Florida.

Marathon in 109 Ländern

Der Autor ist schon in über 600-mal die Marathon-Distanz in über 100 Ländern gelaufen.

Beim New York-Marathon, den er im Rahmen einer Geschäftsreise lief, packte ihn sehr zum Wohle der Firma und zur Freude des Export-Managers das „Marathon-Fiber“. So konnten internationale Kontakte weltweit durch persönliche Besuche verstärkt werden. Später führten die Erfahrungen aus diesen Kontakten zu sehr großen Umsätzen auf dem chinesischen Markt.

Nach dem Rückzug aus dem beruflichen Leben hat der Autor diese Marathon-Reisen in die fernen Länder fortgesetzt, die er bisher noch nicht besucht hatte. Inzwischen ist er in 109 Ländern einen Marathon gelaufen und ist damit der einzige Mensch der Welt über 80 Jahren, der in über 100 Ländern einen Marathon gelaufen ist.

List of Marathon-Countries

No	Date	Marathon/City	Country	Time
1	22.09.1985	Karlsruhe-Marathon	Germany-W	04:38:00
2	06.11.1988	New York-Marathon	USA	04:15:09
3	15.01.1989	Marrakesch-Marathon	Marocco	03:51:26
4	14.03.1989	Mt.Meru-Marathon-Arusha	Tansania	04:45:03
5	16.04.1989	Wien-Marathon	Austria	03:38:35
6	30.04.1989	Madrid-Marathon	Spain	03:43:15
7	25.06.1989	Rio de Janeiro-Marathon	Brazil	04:23:08
8	20.08.1989	Reykjavik-Marathon	Iceland	04:04:11
9	22.04.1990	Potsdam-Marathon	Germany-E	03:59:25
10	17.02.1991	Malta-Marathon	Malta	04:54:49
11	26.05.1991	Hamburg-Marathon	Germany	04:43:11
12	19.04.1992	London-Marathon	England	03:58:00
13	25.10.1993	Dublin-Marathon	Ireland	03:59:26
14	24.04.1994	Paris-Marathon	France	03:56:42
15	04.09.1994	Moskau-Marathon	Russia	03:59:09
16	09.10.1994	Eurasia-Marathon/Istanbul	Turkey	04:56:20
17	12.03.1995	Hong Kong-Marathon	Hong Kong	04:05:54
18	24.04.1995	Rotterdam-Marathon	Netherlands	03:59:25

19	05.11.1995	Athen-Marathon	Greece	04:15:26
20	02.03.1996	Blue Mountains-Ultra/Sydney 46km	Australia	06:11:13
21	**17.02.1997**	**Last Marathon/ Antarktis**	**Antarctic(I)**	**04:07:00**
22	**29.03.1997**	**Two Ocean/ Kapstadt 56km**	**South Africa(II)**	**05:53:49**
23	**06.07.1997**	**Midnight Sun Mar./ Nanisivik**	**Canada(III)**	**04:27:35**
24	**26.07.1997**	**Post Marathon/ Davos 67 km**	**Switzerland(IV)**	**10:05:02**
25	**28.09.1997**	**Adidas Marathon/ Buenos Air.**	**Argentina(V)**	**03:37:14**
26	**26.10.1997**	**BMW Auckland Marathon**	**New Zealand(VI)**	**03:37:35**
27	**07.12.1997**	**Mobil Marathon/ Singapur**	**Singapore (VII)**	**04:28:04**
28	13.02.1998	Egyptian Marathon/ Luxor	Egypt	03:58:52
29	25.08.1998	Inka Trial Run/Machu Picchu 44,3k	Peru	08:34:00
30	13.12.1998	Cancun Marathon	Mexico	04:17:56
31	14.02.1999	Kingston-Marathon	Jamaica	04:03:25
32	11.04.1999	Mount Everest Marathon	Nepal	08:19:26
33	10.06.2000	Spitzbergen-Marathon	Norway	04:33:08
34	06.04.2001	Dead Sea Marathon 50 km	Jordan	04:59:35
35	24.06.2001	Astana-Marathon	Kasakhstan	04:58:23
36	21.07.2001	Greenland-Marathon	Greenland	04:26:14
37	14.10.2001	Peking-Marathon	China	04:11:23
38	10.01.2003	Dubai Marathon	U.A.E.	04:10:52
39	01.05.2003	Laskowice - Marathon	Poland	04:08:14
40	26.06.2003	Mongolia Sunrise to Sunset 100km	Mongolia	16:13:00
41	07.12.2003	Macau-Marathon	Macau	04:31:58
42	15.02.2004	Mumbai-Marathon	India	04:29:46
43	10.06.2006	Alpin-Marathon	Lichtenstein	06:41:06
44	07.09.2007	Atakama-Wüsten-Marathon 46 km	Chile	06:35:34
45	13.09.2007	Titicaca-Lake-Marathon	Bolivia	08:22:10
46	13.05.2008	1.Silk-Road-Marathon	Uzbekistan	05:20:58
47	28.06.2009	North-Sea-Beach-Marathon	Denmark	05:14:20
48	26.02.2012	Cruise-Marathon-Nassau	Bahamas	04:43:11
49	18.04.2013	Vulkan-Marathon, Galapagos	Equador	06:01:30
50	11.05.2014	Prag-Marathon	Czech Republic	04:55:36
51	25.05.2014	Kosovo-Marathon	Kosovo	05:38:20
52	11.02.2015	Tunis-Marathon	Tunesia	05:46:19
53	17.05.2015	Riga-Marathon	Latvia	04:50:25
54	31.05.2015	Luxemburg-Marathon	Luxemburg	04:55:36
55	19.07.2015	Grodno-Druskininkai	Belarus	04:57:49
56	28.11.2015	Durres-Marathon	Albania	05:06:05
57	15.01.2016	Sheraton-Marathon/Doha	Qatar	05:00:43
58	31.01.2016	San Juan Habor-Marathon	Puerto Rico	05:35:17
59	01.02.2016	St.-Thomas-Cove-Marathon	Virgin Islands	05:55:34
60	03.02.2016	Carlisle Bay-Marathon	Barbados	05:52:55
61	04.02.2016	Pitons Peak-Marathon	St. Lucia	06:23:12
62	05.02.2016	St. Kitts-Waterfall-Marathon	Saint Kitts	05:54:21
63	06.02.2016	Waterfront-Marathon	Sint Maarten	06:27:18
64	02.05.2016	Belfast-Marathon	N-Ireland	05:08:54
65	04.06.2016	Torshavn-Marathon	Faroer Islands	05:29:35

66	16.07.2016	Andorra-Mountain-Marathon	Andorra	11:11:48
67	17.09.2016	San Marino-Marathon	San Marino	06:04:31
68	10.12.2016	Boa Vista-Marathon	Cap Verde	07:57:31
69	27.01.2017	Muskat-Marathon	Oman	05:04:22
70	12.02.2017	Port au Prince-Marathon	Haiti	06:25:40
71	02.04.2017	Bratislava-Marathon	Slovakai	04:58:16
72	22.04.2017	Belgrad-Marathon	Serbia	05:14:54
73	14.05.2017	Maas-Marathon	Belgium	05:03:28
74	28.05.2017	Edinburgh-Marathon	Scottland	05:34:07
75	11.06.2017	Kaunas-Marathon	Lithuania	05:05:56
76	30.07.2017	Maseru-Bridge-Marathon	Lesotho	06:03:08
77	31.07.2017	Sand-River-Marathon	Swaziland	06:32:23
78	02.08.2017	Hwange-Marathon	Zimbabwe	06:10:20
79	03.08.2017	Chobe-Marathon	Botswana	07:17:32
80	04.08.2017	Mpalila-Marathon	Namibia	06:34:12
81	05.08.2017	Zambezi Waterfront Marathon	Sambia	06:29:38
82	12.08.2017	Helsinki-Marathon	Finland	05:32:56
83	10.09.2017	Tallin-Marathon	Estonia	04:44:14
84	19.11.2017	Havanna-Marathon	Cuba	05:22:13
85	02.12.2017	Gibraltar-Marathon	Gibraltar	05:08:15
86	17.12.2017	Pisa-Marathon	Italien	04:49:27
87	07.01.2018	Tiberias-Marathon (AIMS)	Israel	04:56:05
88	29.04.2018	Kharkiv-Marathon	Ukraine	05:28:18
89	06.05.2018	Skopje-Marathon	Mazedonia	05:24:08
90	27.05.2018	Novi Grad-Marathon	Bosnien	05:32:14
91	02.06.2018	Stockholm-Marathon	Schweden	05:27:08
92	18.08.2018	Azeri-Marathon	Azerbaijan	06:12:18
93	19.08.2018	Bagratashen-Marathon	Armenia	06:05:10
94	20.08.2018	Capital City-Marathon	Georgia	06:18:13
95	29.08.2018	Karakoram-Marathon	Pakistan	07:38:16
96	23.09.2018	Ston-Wall-Marathon (AIMS)	Croatia	06:37:25
97	30.09.2018	Chisinau-Marathon	Moldava	05:24:36
98	21.10.2018	Kopet Dag-Marathon	Turkmenistan	05:39:10
99	27.10.2018	Khujand Trail-Marathon	Tajikistan	05:56:43
100	25.11.2018	Panama-Marathon	Panama	05:33:18
101	20.01.2019	Funchal-Marathon	Portugal	05:33:16
102	27.01.2019	Trinidad&Tobago-Marathon	Trinidad	05:34:15
103	10.03.2019	O Neal Webster-Marathon	brit.Virgin Islands	06:31:58
104	12.03.2019	Titou Gorge-Marathon	Domenica	06:54:31
105	13.03.2019	Volcanic Sand-Marathon	St. Vincent	06:24:02
			Madagaskar	
		Prostata-Surgery	Rumänien	
			Guernsey	
			Ungarn	
106	24.11.2019	Curacao-Marathon	Curacao	06:21:14
107	19.01.2020	Bermuda-Marathon	Bermuda	06:48:35
108	25.01.2020	Nicaragua-Marathon	Nicaragua	07:23:06

		Corona-Virus	Seoul	
		Corona-Virus	Costa Rica	
		Corona-Virus	Wales	
		Corona-Virus	Slovenia	
		Corona-Virus	Malaysia	
		Corona-Virus	Mauritius	
		Corona-Virus	Isle of Man	
		Corona-Virus	Dom.Rep.	
		Corona-Virus	Aruba	
		Corona-Virus	Jersey	
109	11.10.2020	Sofia-Marathon	Bulgaria	05:41:07
		Corona Virus	Monaco	