

Badwater - Ultra Marathon extremer Wüstenlauf - eine der härtesten Laufveranstaltungen der Welt

Kann ein Mensch bei Temperaturen von über 50 Grad Celsius 215 km hintereinander laufen? Ja das geht. Dr. Burkhard Baier hat vom 12. bis 15. Juli 2004 am BADWATER Ultra Marathon in der kalifornischen Wüste mit Erfolg teilgenommen. 73 ausgesuchte Eliteläufer aus aller Welt wurden beim diesjährigen BADWATER - Lauf in der kalifornischen Wüste eingeladen und zugelassen.

Neben der Distanz von 215 km ist ein Höhenunterschied von 4.000 Metern zu überwinden. Die Außentemperaturen betragen über 50 Grad Celsius und die Asphalttemperaturen 70 Grad. Die Starter werden von 2 bis 3 Begleitpersonen unterstützt. Diese versorgen die Läufer mit allem Notwendigen.

Das Team aus Märkisch Oderland bestand aus Dr. Burkhard Baier (Läufer), Angela Krug (Supporter) und Thomas Schwerin (Supporter). Ziel war es, die Strecke unter 48 Stunden zurückzulegen. Die Maximalzeit wurde durch den Veranstalter auf 60 Stunden festgelegt (cut off time).

Mit Hilfe eines GPS Handgerätes orientiert sich der Läufer, er kann sich somit genau über die zurückgelegte, aber auch die verbleibende Strecke informieren. Die gesamte Strecke geht es eine Straße entlang durch die Dünen in Stovepipe Wells - kalifornisch nevadischer Nationalpark Death Valley (Tal des Todes).

Burkhard Baier hat sich intensiv auf diesen Lauf der Extreme vorbereitet. In jeder Woche trainiert er ungefähr 12 Stunden und legt dabei 120 bis 130 km zurück. Extremläufe dieser Art bewältigt Baier jedes Jahr ein bis zwei. Die Weg zum BADWATER ging über mehrere Vorbereitungswettkämpfe jeweils über 100 km. So z.B. im Jahre 2002 der Swiss jura - 323 km von Genf nach Basel. Dieser Etappenlauf wird an 6 Tagen zu je 40 bis 50 km gelaufen. Im Jahre 2003 beteiligte sich Baier am Marathon des Sables (243 km) und einem Sololauf von Berlin nach Coburg über 380 km.

Der Höhepunkt seiner läuferischen Laufbahn war der Badwater Ultra mit 215 km, für die er 43 Stunden und 1 Minute benötigte und im Gesamtklassement auf Rang 27 kam. Bei einer so langen Strecke ist die Teamleistung das Entscheidende, wenn das Team nicht funktioniert, dann ist das gesamte Vorhaben gefährdet.

Schließlich müssen in jeder halben Stunde ungefähr ein halber Liter Getränke gereicht werden. Wichtig ist auch, daß der Salzhaushalt des Läufers ausgeglichen ist. Als Nahrung gab es Kohlenhydrate als Kraftgel, welches magenverträglich ist, schnell resorbiert und direkt verarbeitet wird. Es wurde aber auch Nuddeleintopf gereicht. Die Betreuer haben weiterhin die Aufgabe die Muskeln zu massieren, daß es nicht zu Verhärtungen kommt. Die Kühlung des Läufers ist bei den hohen Außentemperaturen ein bedeutender Faktor - alle 5 km wird der Körper mit Wasser eingesprüht. Auch die psychologische Betreuung durch das Team ist nicht zu unterschätzen. Im Servicefahrzeug wurden 180 Liter Wasser mitgeführt (3 Personen 3 Tage also je Person 60 Liter).

Das Team aus Märkisch Oderland hatte geplant, den Lauf entspannt und ohne Druck anzugehen also 70 km je Tag. Nach dem ersten Tag waren bereits 104 km zurückgelegt, das gab Hoffnung, die Strecke in einer guten Zeit zu bewältigen. Zwischen 2 und 5 Uhr wurde eine Ruhezeit eingeplant, eine weitere Ruhepause sollte gemacht werden, sobald die heißen Winde die Außentemperaturen auf 60 Grad Celsius brachten.

Unterstützt wurde das Vorhaben von der Firma OTS Schadock GmbH in Vogelsdorf und Lifestyle.