

Der Lauf durch das Tal des Todes

oder

Laufen, wo der Teufel kocht

Das Tal des Todes bzw. Death Valley liegt an der Grenze von Californien zu Nevada. Der Lauf zieht sich vom tiefsten Punkt Badwater zum höchsten Punkt der USA, außerhalb Alaskas, dem Mt. Whitney. Das Ziel liegt auf ca. 2.500 m Höhe.

Die Temperaturen bewegen sich um die 55 Grad Celsius. Der Asphalt hat eine Temperatur von bis zu 80 Grad Celsius. Das ganze wird dann noch angereichert mit so genannten Feuerwinden. In diesem Backofen galt es 217 km zurückzulegen. Hilfreich zur Seite steht jedem Läufer eine Betreuer Crew, die aus mindestens 2 Personen und einem Fahrzeug bestehen muss. Ich wurde von meiner Freundin Angela Krug und meinem Physiotherapeuten Thomas Schwerin begleitet.

Am 12. Juli 2004 war um 06:00 Uhr der Start. Bei angenehmen Temperaturen von 40 Grad machten wir uns in einen flotten Schnitt von 10 km/h auf den Weg. Der erste Teil lag zu dieser Zeit noch im Schatten. Nach dem die Sonne über den Berg kam stiegen die Temperaturen an und das Tempo ging zurück. Bei km 25 holte meine Crew mich ins Fahrzeug, da mein Lauftempo zu hoch war. Wir fuhren die Pulswerte runter und mit einer verringerten Frequenz lief ich nach 3 h durch die Zeitnahme bei Furnace Creek und km 27,2. Nun kam die heißeste Phase des Rennens. 10 km vor Stove Pipe Wells begannen die Feuerwinde. Einige Autothermometer signalisierten 60 Grad Celsius. Eisgekühlte Wasserflaschen waren innerhalb von 2 min so heiß, dass man sie nicht mehr trinken konnte. Die Geschwindigkeit ließ merklich nach und teilweise war man gezwungen zu gehen. Der Wind zauberte mit Macht in die Dünen pittoreske Windhosen.

Jeden Kilometer musste ich das Fahrzeug aufsuchen, um mich runterkühlen zu lassen. Die Körpertemperatur darf nämlich nicht zu hoch werden und weiterhin ist auf die Flüssigkeits- und Salzzufuhr (für die Resorption) zu achten. Nach 9 h 20 min durch lief ich bei Stove Pipe Wells die zweite Zeitkontrolle. Entsprechend unserer Rennstrategie wollten wir hier das Abklingen der Feuerwinde abwarten. Zwei rasende Reporter stellten mir freundlicherweise ein Bett zur Verfügung, welches ich gerne nutzte. Sind doch die Regenerationswerte im Liegen am Höchsten. Meine Crew besorgte frisches Eis, welches es noch reichlich gab, da wir relativ früh in Stove Pipe Wells waren. Anschließend kochte mein Team Nudelpfanne und Hühnerbrühe. Alles nahm ich dankend an. Trotzdem war es schwer bei über 50 Grad Heißhunger zu entwickeln.

Nach 3 ½ Stunden klangen die Winde ab und wir setzten unter wesentlich besseren Bedingungen den Lauf fort. Wir gingen nun den Townes Pass hoch und liefen anschließend noch ins Pernamint Valley, einen Vulkankrater. Alle 2 km kam ich auf Anweisung von Thomas rein um mir die Muskulatur aufdehnen zu lassen. Nicht zu schnell laufen und aufpassen das man nicht fest wird. Klare Ansage. Und es hat geklappt.

Gegen 01:30 Uhr und km 104 sah Thomas nicht mehr so frisch aus und wir beschlossen uns für 3 Stunden hinzulegen, da wir auch von der Taktik her gesagt hatten, in der toten Phase zwischen 2 und 5 Uhr wollen wir schlafen. In dieser Phase sucht auch der Körper nach Ruhe und hat dort auch sein Leistungstief. Thomas schlief hörbar tief und fest, ich ruhte aber Angela war hellwach und beobachtete die nächtlichen Läufer. Sie konnte nicht abschalten. Um 5:15 Uhr machten wir uns wieder auf die Strecke.

Nach 24 Stunden, also gegen 6 Uhr waren wir bei km 112 und somit schon über die Hälfte. Insofern schien eine Buckle – Zeit möglich. Sollte man unter 48 Stunden ins Ziel kommen, so erhält der Läufer eine silberne Gürtelschnalle (silver belt – buckle). In jedem Fall waren wir gut innerhalb der 60 Stunden cut off Zeit. Bei km 115 in Pernamint Springs gingen wir mit 24h 29 min durch die dritte Zeitkontrolle.

Danach ging es weiter Richtung Darwin auf den zweiten Pass. Meine Crew besorgte Eis, betankte das Auto mit Benzin und sich selbst mit Kaffee. Langsam und mühsam ging es den Berg rauf. Es waren aber trotzdem immer noch 5 – 6 km/h. Angela kämpfte mit ihrer Müdigkeit, da ihr die Nacht noch ganz schön zusetzte. Die Temperaturen lagen auch auf 2.000 m bei rund 40 Grad. Sie hatte auch noch nichts gegessen. Also gab es kurz vor der Zeitkontrolle bei Darwin und km 144 noch mal eine Stunde Pause. Thomas und ich drängten darauf, dass jetzt irgendwas gegessen werden musste. Zeit und Buckle sind egal, die Gesundheit der Crew kommt zuerst und wir bewegen uns hier nicht weg bis nicht ordentlich was gegessen war.

Brav wurde dann von ihr eine Kaltschale verdrückt und man konnte erfreut feststellen, wie in meinem Engel wieder alle Lebensgeister erwachten. Noch ein bisschen Salz und noch ordentlich was Trinken und alles war wieder klar. Nach 30 h und 52 min gingen wir durch die Zeitkontrolle bei Darwin. Jetzt waren es noch 51 km bis Lone Pine. Mein Engel blies zum Angriff auf den Buckle. Das leicht abfallende Profil lag mir und ich konnte bis Lone Pine laufen. Alle 5 bis 7 km hieß es Kerntemperatur senken. Das waren dann die Phasen in denen meine zwei Helfer auch mal durchschnaufen konnten.

Ansonsten ging es immer nur rein und raus aus dem Auto – Wasser sprühen, nasse Mütze, nasses Handtuch, Wasser, Iso, Salz, Tee, Gel und alles wurde immer im Einzelnen abgefordert. War die Runde durch ging es von vorne los. Die Temperaturen bewegten sich jetzt wieder um 54 Grad Celsius. Insofern litt auch die Mannschaft, da sich meine

Laufgeschwindigkeit zwischen 9 und 11 km/h bewegte. Brauchte ich Wasser oder eine Mütze, musste immer wieder das Fahrzeug vorgezogen werden, dann raus aus dem Auto über die Straße, Mütze wechseln zurück zum Auto, Flasche fertig machen, Auto vorziehen, raus aus dem Auto, über die Straße Flasche wechseln oder begleiten, weil die Flasche gleich wieder zurück ging usw. Meine beiden Helfer sind garantiert auch zwei Marathons gelaufen.

In Lone Pine liefen wir bei km 195 nach 38 h und 22 min durch die vorletzte Zeitkontrolle. Es war klar, dass wir unter 48 h bleiben würden aber eben noch nicht sicher. Mein Engel besorgte noch mal was anderes zu trinken. Ich brauchte mal einen anderen Geschmack im Mund. Thomas dehnte noch mal die Muskeln auf und dann ging es weiter. In der schwül warmen Luft und dem einbrechenden Abend sind meine Füße aufgegangen. Es war irgendwie alles geschwollen. Auch die Hände und Finger hatten einen anderen Umfang. Nach 7 km ging ich noch mal ins Fahrzeug um etwas zu trinken und auch Salz nachzuführen.

Nach weiteren 1 bis 2 km kam ich wieder richtig in Tritt und konnte zügig auf den Mt. Whitney gehen. Im Schlepptau immer meinen Engel, der auf mich aufpasste, dass kurz vor dem Ziel nicht noch was passierte. Es war wieder dunkel und es herrschte auf der schmalen Straße ein reger Fahrzeugverkehr.

Nach 43 h 1 min und 38 sek war das Werk von uns vollbracht und die 217 km zurückgelegt. Gefinisht unter 48 h und den Buckle geholt. Das ist schon klasse. Trotz der Umstände, trotz der eigentlich vielen Pausen hat alles geklappt und sich auch die altbekannten Langläuferkenntnisse wieder bestätigt. Hier heißt es siegen durch nachgeben. Wer hier hart ist, zerbricht wie ein Glas, das zu Boden fällt. In Krisen heißt es kühlen Kopf bewahren und cool bleiben. Lebe im hier und jetzt und löse die Probleme, die vor dir liegen und nicht die, die vielleicht am nächsten Tag kommen könnten.

Der besondere Dank geht an meine beiden Helfer, Thomas Schwerin und Angela Krug, die mich perfekt durch den Lauf gebracht haben und an meinen Sponsor, die Firma OTS Schadock GmbH aus Vogelsdorf, ohne die das ganze Unternehmen nicht hätte stattfinden können, sowie meinem Ausrüster, der Firma Lifestyle aus Hirschau.

Dr. Burkhard Baier im August 2004