

ULTRAMARATHON

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





AUTOR UND BILDER: Bernhard Hagen

ULTRALAUF IM LAND DER NOMADEN



Querfeldein rauschen die russischen Geländewagen durch die Steppe. Festhalten ist angesagt, es ist eine unruhige, holprige Fahrt. Vorbei an Kamelen, vorbei an Yak-Herden, an wilden Pferden und vereinzelt Jurten. Es ist ein erster Eindruck von der unfassbaren Weite und der Unberührtheit der mongolischen Landschaft. Von dieser beeindruckenden Weite hat man zwar gehört, aber Fernsehreportagen kommen mit dem persönlichen Erlebnis nicht einmal ansatzweise mit.

Die Läuferinnen und Läufer des „Mongolia Sunrise to Sunset“ befinden sich auf dem Weg zum Camp. Nicht wenige empfinden diese Fahrt als erstes echtes Highlight der Rennwoche. Zuvor waren sie in der mongolischen Hauptstadt Ulan Bator erstmals zusammengetroffen. Von dort ging es per Charter-Maschine in den Nordwesten, nach Murun. Kaum gelandet auf der staubigen Schotterpiste, warten schon die Geländewagen vor dem baufälligen Haus, das sich Flughafen nennt.

Nomadische Kultur und Naturschutz

Angekommen im Camp an den Ufern des kristallklaren, mächtigen Hovsgol Sees beziehen die Teilnehmer mongolische Jurten. Einfach, aber sehr gemütlich. Das ganze Camp – groß genug, um rund 100 Personen zu beherbergen – wird von lokalen Familien betreut. Es gibt traditionelle Musik an den Abenden. Mongolische Reiter stehen nicht nur für Reit-Ausflüge bereit, sondern überwachen am Renntag auch den Kurs als Streckenposten. Die Veranstaltung wird auf Nonprofit-Basis organisiert. Alle Einnahmen werden dazu verwendet, Naturschutzprojekte im Hovsgol Nationalpark zu finanzieren und die Kultur zu erhalten. „Damit die Natur so unberührt bleibt, wie sie jetzt ist“, sagt Rennkoordinatorin Shurengereel Sukhbaatar. „Und damit die Nomaden auch weiterhin stolz auf ihre Kultur und Fähigkeiten sein können.“ In den vergangenen Jahren wurden Waldaufseher engagiert, ein Müllwagen gekauft, TV-Werbepots zur Bewusstseinsbildung geschaltet und Bildungsinitiativen in Angriff genommen.



Für viele der schönste 100km-Ultramarathon der Welt

Die sportliche Herausforderung ist enorm. 100 Kilometer gilt es für die Ultra-Läufer zu überwinden. Inklusive einem kumulierten Höhenunterschied (Steigung + Gefälle) von 3.365 Meter. Quer durch vom Wind zerfurchte Tiefebene, über gewundene Feldwege auf 2.300 Meter hohe, felsige Pässe, durch moosige Wälder und entlang einsamer Pfade am tiefblauen Hovsgol-See. Zum bereits 15. Mal fand der „Mongolia Sunrise to Sunset“ vergangenen Sommer statt. Unter den Teilnehmern hat der Lauf seinen Ruf als schönster 100km-Ultramarathon der Welt sicher. Die Organisatoren wollen für Läufer aller Klassen ein spezielles Erlebnis bieten: Die Marathondistanz mit einem Gesamt-Höhenunterschied von 2.255 Meter ist zwar sehr herausfordernd, das Zeitlimit von 18 Stunden ermöglicht es aber jedem trainierten Athleten, die 42 Kilometer auch erfolgreich zu beenden. So sind es nicht nur Laufwunder, die sich Jahr für Jahr in der Nordmongolei einfinden: Familien sowie Reise- und Abenteuerlustige nutzen die Woche, um einen Einblick in die mongolische Kultur mit einer sportlichen Herausforderung und einem beeindruckenden Naturerlebnis zu verbinden. Vor und nach dem Renntag widmen sich die Teilneh-

mer allen möglichen Freizeit-Aktivitäten: Reiten, fischen, wandern, Mountainbike fahren. Drei Tage haben die Teilnehmer vor dem Wettkampf Zeit, um sich an die Seehöhe von 1.650 Meter zu gewöhnen.

Drei Uhr früh. Mongolische Volksmusik erklingt, mit aufmunternden Tröten, Trommeln und einem sanften Saiteninstrument. In der gemütlichen, heimeligen Jurte knistert der Blechofen vor sich hin und wärmt die sonst sehr frische nordmongolische Nacht. Die mongolischen Musiker wandern von Jurte zu Jurte durch das Camp, bis die fremdartige Musik die Müdigkeit auch bei den schläfrigsten Läufern vertrieben hat. Als sich wenig später achtzig Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt unter einem beeindruckenden Sternenhimmel auf dem Weg zum Frühstück machen, ist es einer dieser zahlreichen magischen Momente, die „Mongolia Sunrise to Sunset“ so einzigartig machen.

Imposanter Sonnenaufgang

Ein Energie-Frühstück, ein kurzer Inventar-Check – Kompass, Wasser, Verbandszeug, Landkarte – alles da! Um 4:30 Uhr, der Sternenhimmel spiegelt sich auf dem Hovsgol See, fällt der langersehnte Startschuss. Mit Stirnlampen ausgestattet, geht es für die ersten zwei Kilometer in den dunklen Wald. Hier ist Vorsicht geboten, in

dieser Passage gab es schon einmal eine Knöchelverletzung – der einzige Einsatz für die Wettkampfärzte in 15 Jahren. Kaum aus dem Wald, führt die Strecke auf Feldwegen direkt am Seeufer entlang. Imposant ist der Sonnenaufgang über dem Hovsgol See. Es wird klar, wieso der Lauf „Sunrise to Sunset“ heißt. Nach der ersten anstrengenden Steigung über 700 Höhenmeter staunen sowohl Läufer als auch mongolische Reiter über die Aussicht. Ein atemberaubendes Panorama bis hin zu den sibirischen Bergen im Norden. Und das Beste dabei: Das Rennen wird bis zum letzten Kilometer faszinierende Natur bieten. Blumen blühen in allen Farben, wilde Pferde und Yaks schauen den Läufern überrascht hinterher, schroffe Bergkanten werden bezwungen, dichte Wälder, sumpfig-moosige Wiesen und trockene Bachbette durchquert. Am Ende steht mit 10:44h nicht nur eine tolle Siegerzeit durch den Schweizer Jonas Schenk, sondern zahlreiche magische Momente für alle Teilnehmer. Der „Mongolia Sunrise to Sunset“ ist nämlich weit mehr als nur ein Lauf – es ist Abenteuer, Naturerlebnis und das Kennenlernen einer fremden Kultur in einem.

INFOBOX

Veranstaltung	16th Mongolia Sunrise to Sunset
Veranstalter	Hovsgol Travel
Ort	Lake Hovsgol National Park (MGL)
Webseite	www.ms2s.org
Wettkämpfe	100 km; Marathon
Strecke	Runde im Lake Hovsgol Nationalpark 3300 HM
Finisher	21 m / 4 w
Sieger	Jonas Schenk 10:44:00h Sarah Edson 13:55:00h
Startgeld	Gesamtpaket auch über Early Bird Reisepakete, www.ms2s.org
Besonderheiten	Zeitlimit 18h
Nächster Termin	6.8.2014

