

# Atemberaubend

Unberührte Bergketten, dunkelgrüne Wälder, der kristallklare Hovsgol-See, die einzigartige nomadische Kultur: Der Mongolia Sunrise to Sunset-Lauf gilt als einer der schönsten 100-Kilometer-Läufe der Welt. aktiv Laufen hat sich Zvonimir Grobensi an die Fersen geheftet, der in diesem Jahr zum elften Mal dabei war.

**Z**vonimir Grobensi liegt auf der Wiese. Er atmet tief ein, genießt den Duft von wilden Lilien. Das macht er fast immer an dieser Stelle des Mongolia Sunrise to Sunset-Laufs. Nach 80 Kilometern darf man sich schließlich mal eine kurze Pause gönnen. Seit 2004 nimmt Zvonimir Grobensi am 100-Kilometer-Rennen rund um den kristallklaren Hovsgol-See teil. Fast immer. Im vergangenen August entschied er sich, „nur“ die 42-Kilometer-Distanz zu bestreiten. Eine lästige Erkältung hatte ihn in der Vorbereitung zurückgeworfen.

Zvonimir Grobensi steht auf und isst eine Knoblauchzehe. Ein Ritual, das ihm auf den letzten Kilometern hilft. Jetzt geht

es fast nur noch am See entlang bis zum Camp – immer dem Sonnenuntergang entgegen.

Der Mongolia Sunrise to Sunset-Lauf ist eine Non-Profit-Veranstaltung zugunsten des Schutzes des Naturparks am Hovsgol-See, ein paar hundert Kilometer südlich des russischen Baikalsees im Norden der Mongolei. Rund 100 Sportler starten seit 1999 jedes Jahr im Sommer auf der Marathon- oder der 100-Kilometer-Strecke. Zvonimir Grobensi läuft in diesem Jahr zum elften Mal mit. „Man munkelt, die 100-Kilometer-Distanz sei sogar zehn Kilometer länger“, sagt er. So genau könne man das nicht messen. Die Route verläuft nämlich nicht auf

einer Asphaltstraße wie etwa beim Boston-Marathon, den er einmal „zusammen“ mit Uta Pippig gelaufen ist. „Uta war vorne, ich war hinten, und dazwischen waren 30.000 Läufer“, lacht er. Den Weg über die mongolischen 100 Kilometer suchen sich die Teilnehmer selbst. Es geht durch den Wald, querfeldein, ganze 3365 Höhenmeter herauf und wieder herunter.

Mit Taschenlampen ausgestattet startet der gebürtige Kroat und Wahldeutsche mit den anderen Teilnehmern frühmorgens um 4:30 Uhr in die dunklen Wälder. Nach zwei Kilometern folgt er einem Feldweg entlang des Hovsgol-Sees. Die Sonne geht auf, taucht den See und die Berge in



## Für Umwelt- und Kulturschutz

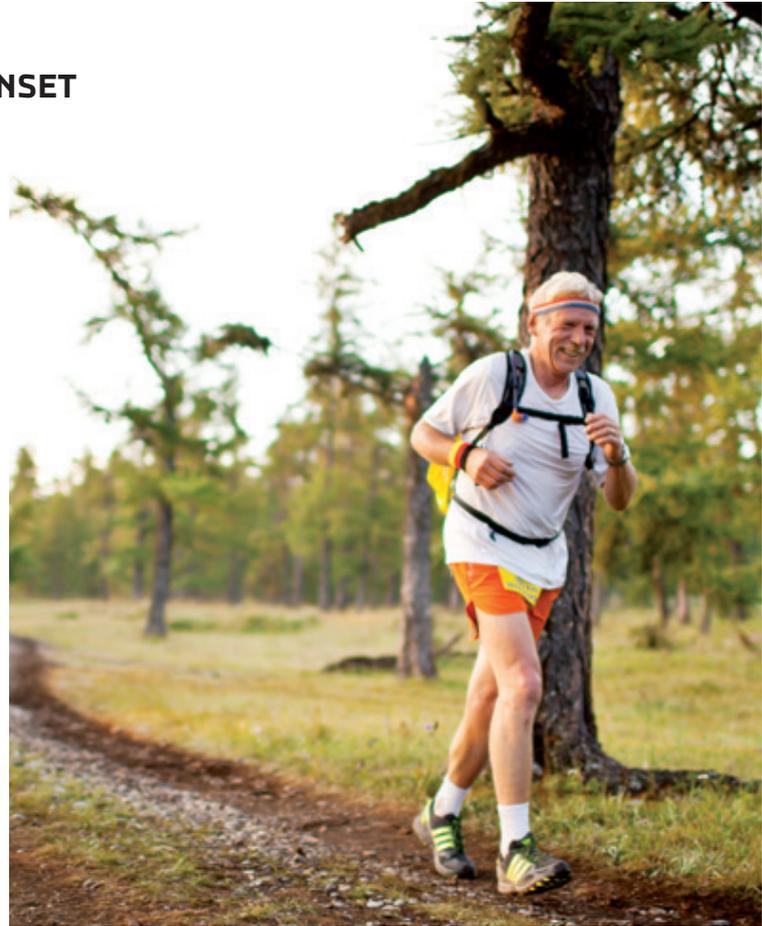
Der 15. Mongolia Sunrise to Sunset-Lauf am Hovsgol See fand am 7. August 2013 statt. Die Strecken: 42 oder 100 Kilometer. Alle Einnahmen dieser Laufveranstaltung werden dazu verwendet, Naturschutzprojekte im Hovsgol Nationalpark voranzutreiben und die Gegend so unberührt zu erhalten, wie sie jetzt ist. Dafür wurde die „ecoLeap foundation“ in Genf gegründet. Eines der unterstützten Projekte ist ein Abfall-Vermeidungsprogramm im Nationalpark. Am Eingang des Parks werden Mülltüten verteilt, die bei Verlassen wieder abgegeben werden müssen. Zudem werden von den Gebühren und Spendengeldern Waldaufseher für den Nationalpark engagiert. Im kommenden Jahr fällt der Startschuss zur 16. Ausgabe des Laufs am 6. August. [www.ms2s.org](http://www.ms2s.org)

ein warmes Licht. Der kurvige, steile Weg auf den Chichee-Pass auf 2255 Meter Seehöhe ist die erste von vielen großen Anstrengungen. „Das Panorama ist atemberaubend“, sagt er, die Aussicht reiche bis hin zu den sibirischen Bergen im Norden. Überhaupt, die gesamten 100 Kilometer über sei die Natur so beeindruckend: moosige Wälder, grüne Hügel, felsige Bergkanten. „Wunderschön ist das“, freut sich Zvonimir Grobanski. Keine richtigen Straßen, kein Asphalt, kein Beton. Grüne Markierungen dienen der Orientierung. Manchmal gehe es für ihn deshalb einfach der Nase nach, dem Duft der wilden Lilien folgend.

Der 67-Jährige, der zwischen Über-

lingen und München pendelt, ist heute Rentner. Früher rannte er eher über den Fußballplatz oder das Handballfeld. Bis er vor 40 Jahren beruflich in den Vertrieb einer amerikanischen Firma wechselte und nach Deutschland kam. 70 Prozent seiner Arbeitszeit war der studierte Geologe und Doktor der Chemie auf Reisen. Die Laufschuhe passten am besten ins Gepäck, im Schnitt trainierte er zweimal wöchentlich rund 30 Minuten. Auf einer seiner Laufstunden traf er einen Arbeitskollegen und verlängerte so die Trainingszeit auf eine Stunde. „Am Ende fragte er mich: Bist du müde?“, erzählt Zvonimir Grobanski. Und da er nicht müde war, lief er drei Wochen

## // ERLEBNIS: MONGOLIA SUNRISE TO SUNSET



In traditioneller Hand: Die Verpflegungsstellen für die Teilnehmer werden von Einheimischen (li.) organisiert. Zvonimir Grobrenski (re.) genießt die familiäre Atmosphäre dieses Events – vor allem aber die beeindruckende Natur der Mongolei

später in Aarau einen Marathon. Seine Zeit: 4:02 Stunden. Damals war er 34 Jahre alt. Bis heute ist er 60 Marathons oder längere Distanzen gelaufen. Seine Marathon-Bestleistung? 3:48 Stunden. Bestzeiten zu übertrumpfen, war aber nie seine Motivation.

Nach 18:20 Stunden – seiner bisheriger Topzeit – kam „Zvoni“, wie ihn alle Läufer

nennen, 2004 auf der Halbinsel im Hovsgol-See ins Ziel, wo bei Sonnenaufgang auch stets der Startschuss zum MS2S – Mongolia Sunrise to Sunset – erfolgt. Ein paar Mal hörte er auch schon bei 75 oder 65 Kilometern auf. In der direkten Vorbereitung erwischte ihn 2013 eine Grippe, die er zwar mit Knoblauch gut verjagt hatte. Dennoch verkürzte er vor-

sichtshalber auf die Marathonstrecke. „Ich lief noch weiter bis Kilometer 50 und nahm ein erfrischendes Bad im See. Es war herrlich im kalten Wasser“, lacht er. Dann hörte er auf. Er müsse niemandem mehr etwas beweisen. Genuss und Gemeinschaftserlebnis haben Priorität.

### Geheimrezept: Knoblauch

Seite an Seite mit seinem Sohn beim Venedig-Marathon ins Ziel zu laufen, sei viel großartiger gewesen als ein paar Zentimeter weiter oben in der Siegerliste zu stehen. Diese langen Läufe, am liebsten in der Natur, seien für ihn wie meditieren. Er lief unter anderem zweimal den Everest-Marathon, einmal die 42,195 Kilometer an der Copacabana, den Amazing Masai-Marathon, schon elfmal den Bräunlingen-Marathon mitten durch die Natur des Schwarzwalds. Und er sagt: „Jeder Lauf ist wie ein Urlaub.“

Aber mehr als die dop-

pelte Marathondistanz? In der Wildnis des Hovsgol-Sees in der Nordmongolei? Jeder durchschnittliche Sportler könne das schaffen, sagt Zvonimir Grobrenski. Eine angemessene Vorbereitung natürlich vorausgesetzt. Und vor allem mit der richtigen mentalen Einstellung. „Laufen über lange Strecken wird zu neunzig Prozent in der Kopf entschieden. Nur zehn Prozent sind Muskeln und Kondition“, erklärt der erfahrene Läufer. „Leiden ja, aber nicht zu viel. Sich seinen Grenzen annähern ja, aber sie nie überschreiten“, verrät er seine Maxime. Zvonimir Grobrenski empfiehlt jedem, der einen Lauf über 100 Kilometer plant, zuvor mehrere Läufe über vier Stunden und länger zu absolvieren, am besten auch in den Bergen. Mental gehe er an diese extrem lange Strecke wie Beppo der Straßenkehrer heran. „Der aus Michael Endes Momo“, lacht er. „Beppos Geheimnis lautet: sich immer

**Marathon auf der Großen Chinesischen Mauer**  
dem „8. Weltwunder“  
17. Int. Marathon, Halbmarathon, 10-km-Lauf + Walken  
- Strecke nicht amtlich vermessen -  
**06. September 2014**

Reisetermin I  
1.9.-9.9.2014  
ab 1.985,- €

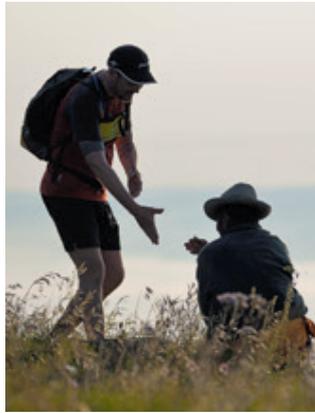
Reisetermin II  
1.9.-15.9.2014  
2.310,- €

Linienflug mit Lufthansa München - Peking - München, Bahnzubringer nach München. 4\* Hotel mit vielen Sportmögk., (Begrüßungessen, Siegerefeier mit Abendbuffet usw.). Gesamter Wettkampf auf der Chinesischen Mauer in wunderschöner Landschaft! Für alle Finisher Pokal+ Urkunde! Besichtigungs-Prog. in Peking (Verbotene Stadt, Olympiastätten, Ausflüge nach Shanghai und Xian (Terracotta-Armee); Sommerpalast usw. Visabesorgung. Deutsche Reiseleitung.

Ausschreibungsunterlagen+Infos:  
Wichart Hölscher  
Eisvogelweg 10 - 81827 München  
Tel.: 089 / 4 30 31 43 - Fax: 089 / 43 73 75 64  
E-Mail: wichart.hoelscher@t-online.de  
www.greatwall-marathon.com  
Veranstalter: Marco Polo Reisen GmbH München

nur auf den nächsten Schritt konzentrieren.“ Das sei wichtig. Und Knoblauch. „Ich habe immer ein paar Zehen dabei“, lächelt er verschmitzt. Dieses Geheimrezept habe er von den Sherpas am Everest. Die kauten den ganzen Tag Knoblauch, seien davon überzeugt, er schütze sie vor Infektionen und Kreislaufschwäche.

Sein Schlafnachbar im Ger, in der traditionellen mongolischen Jurte, habe sich schon daran gewöhnt, sagt er. Neben den würzigen Zehen packt er auch immer einige Salzpillen in seinen Rucksack, zum Ausgleich der verlorenen Elektrolyte. Jeder Teilnehmer wird außerdem mit Karte und Kompass ausgestattet, einer Trillerpfeife, Stift und Zettel sowie einer Tafel Schokolade. Die sei aber nur für den Notfall. „Wer die Schokolade isst, wird streng nach den Regeln disqualifiziert. Kontrolliert wird das aber nie“, lacht Zvonimir Grobenski, der seit drei Jahren zu den Mitorganisatoren des Laufs zählt.



**Schöne Geste: Entlang der Strecke säumen immer wieder Einheimische die Strecke, die von den Teilnehmern per Handschlag begrüßt werden**

Notfälle können schon einmal eintreten, auf dem hundert Kilometer langen Orientierungslauf durch die mongolischen Berge. Ein Schweizer musste einmal in einer Kuhle im Wald nächtigen und wurde dabei sogar von einem Bären beschnüffelt. Wölfe und Bären treffe man aber sonst eigentlich nicht, dafür kleinere Tiere, vor allem eine Vielfalt an Wasservögeln. „Bei meinem ersten Lauf in der Mongolei habe ich mich zusammen mit zwei Amerika-

nern im Bergwald verlaufen“, erzählt Grobenski. „Da kam uns zugute, dass ich einmal Pfadfinder war und mit Karte und Kompass umzugehen weiß.“ Die Freude sei riesig gewesen, als sie nur zweihundert Meter von der nächsten Verpflegungsstation entfernt aus dem Wald kamen. Davon gibt es insgesamt sechs, immer inklusive Arzt und Übersetzer, plus eine reine Wasserstelle, die von Einheimischen betreut wird. Serviert werden neben Keksen und getrockneten Bananen auch Pellkartoffeln mit Salz. Geht zwischen den Stationen tatsächlich jemand verloren, macht sich ein mongolischer Reiter mit Walkie Talkie auf die Suche.

Die ganze Veranstaltungswoche wird in enger Zusammenarbeit mit den Einheimischen realisiert. Die Teilnehmer aus bis zu 20 Ländern werden in typisch mongolischen Jurten untergebracht, wo sie sich drei Tage lang an die Seehöhe von 1600 Meter gewöhnen. In den Jurten gibt es einen kleinen Klei-

derschrank, in der Mitte steht ein Ofen, der von den Locals frühmorgens eingeheizt wird. Tagsüber wird es zwar bis zu 28 Grad warm, in der Nacht kann es aber durchaus auf vier, fünf Grad abkühlen. Zvonimir Grobenski betont: „Es ist alles ein bisschen rustikal.“ Das Klo ist draußen, die Duschen sind improvisiert. Wer das Ursprüngliche mag, wird sich im Camp sehr wohlfühlen.

Vor und nach dem Wettkampftag erkunden die Sportler und deren Angehörige eine Woche lang die einzigartige Natur beim Fischen, Kajak fahren, Wandern oder zu Pferd, erleben einen mongolischen Abend mit traditioneller Musik und Volkstänzen sowie mongolischen Spezialitäten. Ob die auch mit Knoblauch gewürzt sind? Zvonimir Grobenski wird auch im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder ein paar Zehen einpacken – und mit Sicherheit auch wieder eine Pause bei den wilden Lilien einlegen.

MONIKA HUBER

31. Dezember 2013 · 13.00 Uhr · Trier

Bitte ein Bit  
**Bitburger**

24. INTERNATIONALER  
**SILVESTERLAUF**  
DAS DEUTSCHE SÃO PAULO

[www.bitburger-silvesterlauf.de](http://www.bitburger-silvesterlauf.de)



zuschauen · mitlaufen · mitfeiern



Trierischer Volksfreund

