



MARATHON, TIEFGEFROREN

Auf Eisschollen, am Südpol oder entlang des Yukon River: die garantiert „coolsten“ Winter-Marathons finden fernab der Zivilisation statt. Drei Sportler erzählen, wie es ist, Schnee und Kälte bei extremen Laufevents zu trotzen.



Minus 30 Grad, eine Eislandschaft wie aus dem Bilderbuch und absolute Stille: Zutaten des „Antarctic Ice Marathon“.

FÜR LÄUFER, die bei sanften Minusgraden schon aufs Indoor-Laufband ausweichen, sind die Events, von denen hier die Rede ist, wahrscheinlich nicht das Wahre. Für andere gehören sie zu den letzten Herausforderungen in einer allzu gemütlich gewordenen Welt. Lauren Jones, in Australien beheimatet und somit sonne- und hitzeresistent, hatte sich ausgerechnet den Antarctic Ice Marathon ausgesucht, als totalen Kontrast zu ihrer natürlichen Umgebung. Minusgrade kannte die 30-Jährige bis dahin nur vom Hörensagen – bzw. aus dem Kühlhaus ihres Heimatortes, wo sie zur Vorbereitung ein Laufband hineinstellte: „Die vier Grad unter null ließen sich allerdings mit den minus 27 beim Rennen nicht unbedingt vergleichen“, räumt sie rückblickend ein.

KEIN PINGUIN WEIT UND BREIT

Der Antarctic Ice Marathon findet weit jenseits der „Pinguin-Grenze“ statt. Zur Erklärung: Die einzigen Lebewesen, die sich von Kälte und Polarstürmen nicht abhalten lassen, eben die Pinguine, wagen sich von der Küste weg rund 100 Kilometer landeinwärts. Dann ist Schluss, die Bedingungen sind ab dort auch für sie zu ungemütlich. Der vom irischen Ultraläufer Richard Donovan ausgesteckte Marathonparcours startet dagegen am 80. südlichen Breitengrad, nur noch wenige hundert Kilometer vom Südpol entfernt, wo sich längst kein Pinguin mehr blicken lässt.

Mit mehreren Schichten Thermobekleidung, Gesichtsmaske und Skibrille ausgestattet, stand Lauren Jones im November 2013 mit einem Häuflein kälteresistenter Mitstreiter am Start des Antarctic Marathon – zum ersten Mal in ihrem Leben auf Schnee. „Man erklärte mir, dass sich die minus 27 Grad aufgrund des eisigen Südwindes noch wesentlich frostiger anfühlen. Immerhin hatten wir Glück und das Rennen startete planmäßig.“ Es habe auch Jahre gegeben, berichtet Jones, in denen das Rennen wegen Polarstürmen ein ums andere Mal verschoben werden musste. Endgültig abgesagt werde der Antarctic Ice Marathon dagegen so gut wie nie – weil bei

den Stürmen auch keine Flugzeuge starten können, um Läufer abzutransportieren.

4 Stunden, 44 Minuten kämpfte sich die hitzegewöhnte Australierin über Schnee und Eis. Umso sensationeller, dass sie als Zweitschnellste von zwölf gestarteten Damen ins Ziel ankam. Im Rückblick erzählt sie zum Beispiel von ihrem Kampf mit der Skibrille: „Sie beschlägt innen und vereist außen. Sie abzunehmen wäre aber fatal, weil man sich der Gefahr der Schneeblindheit aussetzt.“ Auch die heißen isotonischen Getränke konnte sie kaum trinken, ihre Gesichtsmaske war steif gefroren und schwierig abzunehmen. Alle Widrigkeiten wurden allerdings von der beeindruckend schönen Eislandschaft und der fast surrealen Stille aufgewogen, meint sie: „Man muss es einmal erlebt haben, wenn absolut nichts außer dem eigenen Atem zu hören ist.“

UNTER BÄREN AM NORDPOL-MARATHON

Anderer Zeitpunkt, (fast) gegenüber liegender Ort auf der Erdkugel – ähnlicher Wahnsinn: Der Oberösterreicher Peter Zehetner war ein Frischling in der Laufszene mit gerade einmal einem gefinishten Marathon, als er sich für den Nordpol-Marathon anmeldete. Es ist der weltweit einzige Lauf, der zur Gänze auf Wasser stattfindet, und zwar auf einer driftenden Eisscholle. Bis zu drei Meter dickes Eis trennt dort die Läufer vom Polarmeer. Das Terrain teilt man sich mit Eisbären; für den Notfall einer „bärrigen Begegnung“ sind Scharfschützen entlang der Strecke positioniert. Dass die Runde nur vier Kilometer lang ist, dafür zehnmal zu laufen, hilft beim Sichern der Sportler.

Vergleichsweise perfektes Laufwetter herrschte in diesem April auf der Scholle – mit „erträglichen“ 30 Minusgraden. „Der knietiefe Neuschnee war aber eine echte Herausforderung“, berichtet der Unternehmensberater, „Zehen und Füße werden schnell kalt und taub, und dann drohen sie abzufrieren. Man muss ständig aufpassen, dass sie warm bleiben“, so Peter Zehetner. Gleichzeitig dürfe ein Sportler auch nicht übermäßig schwitzen. Denn Schweiß gefriert bei extremen Minusgraden



Beim Nordpol-Marathon sind die Streckenposten bewaffnet. Eine Vorsichtsmaßnahme, damit Läufern keine Gefahr von Eisbären droht.

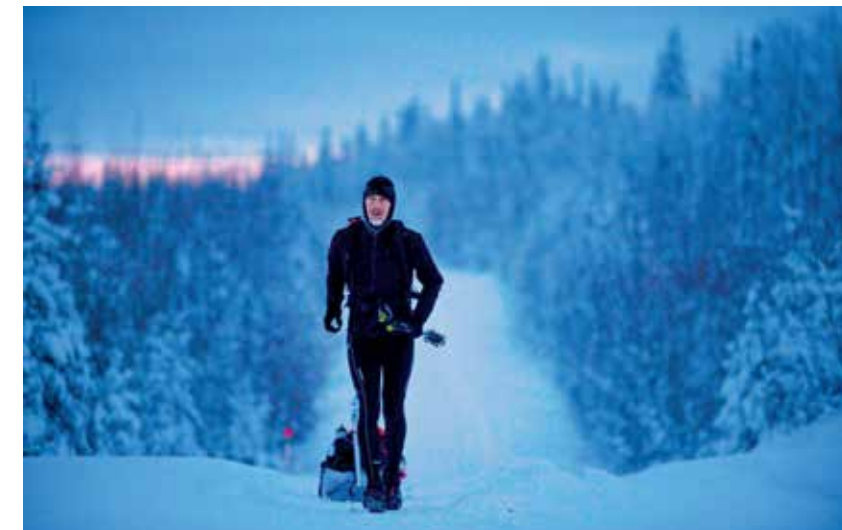
und gefrorene Kleidung am Körper sei lebensbedrohlich. Einer der schwitzenden Mitbewerber musste mit einer Körpertemperatur von nur noch 32 Grad aufgeben. Peter Zehetner kämpfte sich durch – Gedanken an Familie und ein (warmes) Bier trieben ihn voran, bis er die österreichische Fahne über die Ziellinie tragen konnte.

WINTER, WÖLFE UND VISIONEN

Ein eisiges Laufabenteuer verspricht auch das Yukon Arctic Ultra Race. Mit Gefrorenem kennt Manfred Steiner sich eigentlich bestens aus: Der 50-Jährige ist am Flughafen Linz unter anderem für das Enteisen von Flugzeugen zuständig. Am kanadischen Yukon River kostete brechendes Eis dem dreifachen Familienvater allerdings beinahe das Leben. Als die vermeintlich dicke Eisdecke unter seinen Laufschuhen nachgab, rettete ihn bloß ein beherzter Sprung. Doch Schuhe und Schlafsack waren durchnässt, trockenes Feuerholz nicht zu finden. „Gibt es Schutzengel für Ultraläufer, sie flogen damals sicherlich den Yukon entlang“, sinniert er.

Steiner ist ein Lauffanatiker – je extremer, desto lieber, ist sein Motto: „Ich möchte meine Grenzen ausloten“, sagt der Linzer. Auf der Suche nach der ultimativen Konfrontation mit der Natur, nahm er am vielleicht härtesten und kältesten Ultratrail-Rennen der Welt teil. 430 Meilen (692 Kilometer) führt das Yukon Arctic Ultra durch die winterliche Wildnis Kanadas, alten Goldgräber-Trails folgend. Jeder Sportler zieht sein persönliches Equipment in einem Schlitten hinter sich her: Biwackzelt, Feuerholz und Verpflegung sind die persönliche Lebensversicherung. Sieger ist, wer am schnellsten von Whitehorse nach Dawson City kommt. Und am schnellsten heißt hier (auch) mit dem geringsten Schlafpensum.

Begleitet wurde der Österreicher von Vögeln, Wölfen und – erschöpfungsbedingten – Visionen. Manfred Steiner: „Auf einmal waren zwei Fremde in meinem Zelt, die frech ihren Kaffee abstellten und tranken. Ich musste höllisch aufpassen, ihre Tassen nicht zu verschütten“, erzählt er, und ergänzt: „Während der letzten Renntage



Mit dem Ausrüstungsschlitten im Schlepptau durch die kanadische Einsamkeit. Das Yukon Arctic Ultra fördert Körper, Geist und Seele.

wusste ich nicht mehr, was real ist und was nicht. Um die seltsamen Begleiter abzuschütteln, brach ich einfach auf und lief weiter!“ Nach 10 Tagen, 18 Stunden und 53 Minuten erreichte Cool Runner Manfred Steiner die ehemalige Goldgräberstadt Dawson City in Westkanada.

Soll man das Yukon Arctic Ultra oder einen anderen frostigen Marathon ausprobieren? Dazu möchte der erfahrene Ultraläufer unbedingt nur bei entsprechender Vorbereitung und innerer Einstellung, sprich: „gesunder Verrücktheit“, raten. Alle anderen können die frostigen Lauferlebnisse von Manfred Steiner, Peter Zehetner oder Lauren Jones mit Staunen zur Kenntnis nehmen. Und sich auf eine feine Laufrunde im mitteleuropäischen Durchschnittswinter, in Gore-Tex eingehüllt und vor Kälte und Nässe perfekt geschützt, freuen ...

ANTARCTIC ICE MARATHON

Der einzige Marathonlauf auf antarktischem Festland verspricht Laufabenteurern extremen Wind und Kälte in einer einsamen, aber landschaftlich äußerst eindrucksvollen Gegend. Eine 21,1 km-Schleife ist zweimal zu laufen, die Anreise erfolgt von Chile. Nächster Termin: Am 18. November 2014 (Zehn-Jahres-Jubiläum).

www.icemarathon.com

NORDPOL MARATHON

Der nördlichste und laut Eigendefinition „coolste“ Marathon der Welt wird im April gelaufen, wenn die Sonne nicht untergeht und Eisbären auf Jagd gehen. Eine rund vier Kilometer lange Schleife ist zehnmal zu bewältigen. Über Svalbard in Norwegen werden die Teilnehmer ins Nordpol-Camp eingeflogen – das nächste Mal am 9. April 2015.

www.npmarathon.com

YUKON ARCTIC ULTRA

Einen der kältesten und härtesten Ultramarathons der Welt versprechen die Veranstalter des Yukon Arctic Ultra in Kanada. 42 Kilometer ist hier die Einsteigerdistanz, die Königsdisziplin ist ein 430-Meilen-Lauf, der nur alle zwei Jahre stattfindet. Das 12. Yukon Arctic Ultra (inkl. 430-Meilen-Lauf) findet am 8. Februar 2015 statt.

www.arcticultra.de