



Der Badwater Ultramarathon: 216 Kilometer bei bis zu 54°C

Eindrücke vom Rennen durch das Tal des Todes, 23. – 25.07.2002

Am 23. Juli starteten 79 Athleten (16 Frauen und 63 Männer, Alter 31 – 67 Jahre) aus acht Ländern einen der härtesten Ultramarathons der Welt, den „2002 Sun Precautions Badwater Ultramarathon“. Veranstalter wurde das Rennen von adventureCORPS, einer Produktionsfirma, die sich auf Ultra-Ausdauer und extreme Sportveranstaltungen spezialisiert hat. Erstmals absolvierte der Amerikaner Al Arnold im August 1977 als erster Läufer in einem einsamen Rennen gegen die Uhr diese Strecke. Der heute 75-jährige war in diesem Jahr wieder in „Badwater“ dabei, erzählte im Vorfeld Anekdoten von seinem damaligen Rennen, ermutigte während des diesjährigen Rennens die Läufer auf der Strecke immer wieder und ehrte erfolgreiche Athleten im Ziel mit Medaillen.

Das Rennen startete in Badwater im Death Valley in Kalifornien, dem mit 85 Metern unter dem Meeresspiegel tiefsten Punkt der westlichen Hemisphäre. Morgens um sechs Uhr zum Start der ersten von drei Startergruppen war die Temperatur mit knapp 38°C noch fast kühl zu nennen. Doch dieses sollte sich schnell ändern. Auch die 41-jährige Lisa Smith-Batchen war in dieser ersten Gruppe und startete zu ihrem sechsten Badwater Ultramarathon. Wir hatten die Gelegenheit, diese erfahrene Ausdauerathletin

während des Rennens hautnah zu beobachten. Mehr als 90 Rennen über die Marathondistanz und über 20 Ultra-Marathons (50 Meilen oder mehr) hat sie erfolgreich absolviert, darunter u. a. fünf Badwater-Ultras (drei Siege), zwei Marathon des Sables (ein Sieg), einen 100 Meilen Lauf im Himalaya (zweiter Platz), weiterhin zahlreiche Ironmans (darunter sieben Hawaii Ironman), Triathlons, Duathlons und andere Outdoor-Aktivitäten. Auch für dieses Jahr sind noch weitere Ultrarennen geplant, der 100 Meilen Leadville Trail in Colorado (die gesamte Strecke in einer Höhe von über 3.000 Metern – inzwischen bereits erfolgreich absolviert) und das Furnace Creek 508 Fahrraddrennen (ca. die doppelte Badwaterultra-Distanz auf dem Fahrrad). Im Vorfeld unserer Reise ins Death Valley haben wir uns viele Fragen gestellt, wie z. B. „Wer tut sich so einen Lauf unter diesen Umweltbedingungen freiwillig an (die müssen doch verrückt sein)?“, „Wie kann man bei diesen extremen Temperaturen die Körperkern-temperatur möglichst niedrig halten?“ oder „Wieviel Gewicht verlieren die Athleten bei diesem Non-Stop-Rennen?“. Fragen, auf die wir im Verlauf des Rennens Antworten finden wollten und konnten. Als Mitglied eines Begleitfahrzeuges und Neuling bei diesem Event ist man schnell gefangen, von

der gewaltigen Landschaft in diesem Nationalpark sowieso, aber auch von der gesamten Atmosphäre des Rennens. Von Meile zu Meile erkennt man mehr, was die Faszination dieses Laufes ausmacht und wie groß das Gemeinschaftsgefühl in der großen Schar der Läufer und Crewmitglieder ist. „Badwater“ ist wie eine riesige Familie. Die ersten Meilen nach dem Start verliefen für Lisa Smith-Batchen problemlos, von einem geplatzten Reifen bei einem ihrer Versorgungsfahrzeuge abgesehen. Das Trinken, bereits über eine Stunde vor dem Start begonnen, wurde unmittelbar mit dem Beginn des Rennens fortgesetzt und diente zum einen natürlich der Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes und zum anderen war es ein Bestandteil der Thermoregulation. Ein weiterer Aspekt der Kühlung des Körpers wurde nach ungefähr zwei Stunden begonnen. Die Umgebungstemperatur war inzwischen auf über 42°C angestiegen und die Bodentemperatur lag noch weitaus höher. Lisa Smith-Batchen kühlte sich den Kopf mit Eiswürfeln, die in ihre Cap gegeben wurden und in regelmäßigen Abständen immer wieder ersetzt wurden. Zusätzlich nutzte sie in Eiswasser gekühlte Halstücher, die auch in kurzen Abständen ausgetauscht wurden. Die erste Zeitnahme auf Höhe der Oase Furnace Creek er-

10/02

condition

10/02

condition



REPORTAGE

reichte sie nach zwei Stunden und 52 Minuten (mittlere Geschwindigkeit von 6:08 Minuten/km). In Führung lag zu diesem Zeitpunkt schon Pam Reed, eine ebenfalls 41jährige Athletin aus Arizona, die im weiteren Verlauf des Rennens ihre Führung stetig weiter ausbauen sollte. Die Strecke führte vorbei an Orten mit den klangvollen Namen „Devil's Golf Course“ oder „Devil's Cornfield“; Orte, die diese Namen offensichtlich zurecht bekommen haben. Für „unsere“ Läuferin verlief das Rennen planmäßig. Trotz der weiter steigenden Temperaturen von jetzt 54°C erreichte sie nach sieben Stunden und 34 Minuten Stovepipe Wells, die zweite Zeitstation (nach ca. 1,5facher Marathondistanz), wo sie auch die erste kurze Pause einlegte. Das Schwimmbad des dort ansässigen Hotels wurde für eine kurze Erfrischung genutzt und damit zu einem Kühlen des gesamten Körpers. Die Kleidung wurde gewechselt, jetzt mussten die langen Hosen vor der immer stärker brennenden Sonne schützen. Die Pause wurde sofort noch zur Aufnahme festerer Kost genutzt und während dieser Zeit wurden die großen Muskelgruppen der Beine mit Eis gekühlt. Weiterhin konnte man beobachten, mit welcher großen Sorgfalt die Füße gepflegt und Socken und Schuhe angezogen wurden. Der drohende Feind „Blasen“ muss unbedingt abgewehrt werden! Nach ca. 20 Minuten Pause ging es weiter. Während die ersten 67

Kilometer nahezu eben verlaufen waren, kamen jetzt langsam die Anstiege näher. Die folgenden ca. 27 Kilometer führten kontinuierlich bergauf zum über 1.500 Meter hoch gelegenen Townes Pass. Diese Strecke wurde überwiegend gehend absolviert. Den zwei kurzen Pausen von zusammen gerade fünf Minuten auf dieser Teilstrecke folgte eine weitere fünfminütige Pause auf dem ersten Gipfel (93,9 km), zwei weitere Anstiege sollten im weiteren Verlauf der Strecke noch folgen. Wie bei allen Pausen zuvor (und auch danach), egal wie kurz oder lang sie waren, standen wieder die Kühlung des Körpers und die Fußpflege im Vordergrund. Regelmäßig auf der Strecke wurde ihre Kleidung von einem Mitglied der Crew mit Eiswasser eingesprüht, ein weiteres Verfahren zur kontinuierlichen Kühlung des Körpers.

Gegen 18:30 Uhr, die Läufer der ersten Startgruppe sind also schon über zwölf Stunden unterwegs, und bei Temperaturen, die immer noch zwischen 35 und 44°C liegen, startet Lisa Smith-Batchen auf ihre erste downhill-Strecke (über ca. 13 km ein Höhenverlust von 1.036 Meter). Auf diesem Streckenabschnitt hat sie mit extremen Magenproblemen zu kämpfen, wahrscheinlich eine Reaktion des Körpers auf das Trinken von eiskalten Getränken in Kombination mit dem Essen von viel frischem Obst. Für Panamint Springs, der dritten Zeitstation (115,7 km; erreicht nach 15 h 46 min), war im Vorfeld eigentlich eine Pause von mindestens 30 Minuten geplant. Doch die Athletin hat keine Ruhe und läuft weiter. Der nächste Abschnitt führt gnadenlos bergauf, in 24 Kilometern sind wieder die 1.036 Höhenmeter zu überwinden. Weiterhin starke Magen-

krämpfe und auch die immer größere Erschöpfung fordern jedoch auf diesem endlos erscheinenden Streckenabschnitt ihren Preis. Zwei Pausen von jeweils ca. einer Stunde Dauer in ganz kurzer Abfolge sind notwendig. Suppe und Cracker sollen den Magen etwas beruhigen, die Athletin soll sich zusätzlich ein bisschen erholen. Gegen Mitternacht, die Temperatur liegt übrigens noch bei ca. 37°C, greift Lisa Smith-Batchen wieder an und morgens gegen 1:30 Uhr hat sie den „dritten Marathon“ und ca. die Hälfte des Anstieges ihrer Teilstrecke absolviert. Die Magenprobleme bestehen jedoch weiterhin, die Suppe und Salzgebäck geben nur kurzfristig Linderung. Abwechslend rennt und geht sie, ist verzweifelt, will aufgeben und macht doch weiter. „Badwater ist ein Biest“ sagte Lisa Smith-Batchen im Vorfeld und meinte sicherlich auch, oder besonders, diesen Streckenabschnitt damit. Während sie um 6:30 Uhr, über 24 Stunden nach dem Start, den vierten Zeitposten (144,16 km) und damit den zweiten Gipfel erreicht hat, hat die Führende bereits den fünften Posten (195,5 km) passiert. Zu dieser Zeit hat die Lufttemperatur mit 28°C den absoluten Tiefpunkt erreicht. Auf den folgenden knapp 55 Kilometern geht es nun entweder bergab oder der Kurs verläuft eben. Allerdings wird die Landschaft jetzt zunehmend monotoner, die Luft von den Waldbränden in der Umgebung immer rauchhaltiger. Die Strecke führt einfach nur geradeaus! Dank einer weiteren Umstellung in der Wahl der Getränke und Nahrungsmittel waren jetzt wenigstens die Magenbeschwerden beseitigt. Die Laufintervalle wurden wieder länger. Jedoch war im Verlauf des Vormittags die zunehmen-



Unterwegs im Kampf gegen Sonne und Hitze...



Fotos: Renate Leithäuser



de Erschöpfung sowohl bei der Läuferin aber auch bei ihrem Versorgungsteam eindeutig zu erkennen. Gegen Mittag mit Beenden des „vierten Marathons (ca. 168 km)“ war dieser tote Punkt jedoch überwunden. Am Nachmittag stieg die Temperatur wieder auf 53°C an, die Bodentemperaturen liegen um den Siedepunkt. Inzwischen verwundert es uns „Neulinge“ auch nicht mehr, dass Suppendosen neben dem Auspuffrohr erwärmt und andere Speisen auf der Motorhaube gekocht werden. Viel mehr erstaunt es uns, daß die Versorgungsfahrzeuge die Strapazen so problemlos überstehen. Auch für die Fahrzeuge ist der Badwater-Ultramarathon ein echter Härtestest, ein Test der ans Limit geht. Die rauchhaltige Luft in Kombination mit der brennenden Sonne und einem starken Gegenwind macht auch uns zu schaffen, wie viel stärker aber müssen die Läufer darunter leiden. Inzwischen spricht sich die Information herum, dass die Erste, Pam Reed, bereits um 9:56 Uhr, also nach einer Laufzeit von unter 28 Stunden (im Mittel 7:45 min/km über die 216 Kilometer) gefinish hat. Unglaublich! Somit hat erstmalig eine Frau dieses Rennen gewonnen und dabei auch den bestehenden Streckenrekord der Frauen um 1:52 Stunden unterboten.

Die Meilen bis zum nächsten Zeitposten in Lone Pine scheinen kein Ende zu nehmen. Um 17:14 Uhr ist dieses Zwischenziel dann endlich geschafft, zu dieser Zeit ist übrigens noch kein weiterer Athlet im Ziel angekommen. Lone Pine ist die letzte Station vor dem ca. 21 km-langen Anstieg zum Mount Whitney Portal, bei dem jetzt über 1.400 Höhenmeter zu bewältigen sind. Viele Läufer und so auch Lisa Smith-Batchen legten deshalb dort noch eine kurze Pause ein und nutzten u. a. wieder die Möglichkeit des Schwimmbades. Wieder folgt die inzwischen so vertraute Prozedur mit

Kühlung und Fußpflege. Aber dieser Aufwand hat sich bisher gelohnt. Zum Glück – noch keine Blase! Während des langen Anstiegs werden die Schuhe jetzt häufiger gewechselt. Mal werden die Sandalen bevorzugt, mal die Laufschuhe. Die Füße schmerzen, die Innensohle muss weicher sein. Jeder Schritt tut einfach nur noch weh! Aber das Begleitteam ist sich sicher, sie erreicht das Ziel! Alles tun auch sie dafür! Reichen die x-te Wasserflasche oder Verpflegung, versuchen aufzumuntern oder Wünsche zu antizipieren, sind einfach da – wie schon die ganze Zeit von Badwater an. Der Job ist bestimmt nicht einfach! Über 200 km sind inzwischen absolviert und über 36 Stunden ist Lisa Smith-Batchen unterwegs. An Rennen ist zu diesem Zeitpunkt nicht mehr zu denken. „Sie bewegt sich langsam aber stetig“, ist der knappe Kommentar der Crew. Die Laufschuhe werden aufgeschnitten, die Schuhe wieder gewechselt. Die Beine werden fester und verweigern nahezu die Arbeit. Aber die immense Willensstärke setzt sich durch! Nach einer Gesamtzeit von 40:28:22 Stunden erreicht sie um 22:28 Uhr als vierte Frau und Zehnte der Gesamtwertung das Ziel. Bravo, Lisa! Congratulation!

216 Kilometer liegen jetzt hinter ihr, davon 110,4 km durch ebenes Gelände, insgesamt 73,6 Kilometer bergauf mit einer Gesamtsteigung von fast 4.000 Höhenmetern und 32 Kilometer bergab mit einem Gesamtgefälle von gut 1.400 Höhenmetern. Während diesem Rennen bei extremer Hitze wurden u. a. mehrere Paare von Laufschuhen, angefangen bei Größe neun bis später Größe zwölf, und etliche Gallonen von Wasser und anderen Getränken ver-

braucht. Ohne diese Trinkdisziplin von vor dem Start an ist dieser Kurs nicht zu bewältigen. Anders als von uns im Vorfeld erwartet, hat Lisa Smith-Batchen über die Gesamtdistanz weniger als 500 Gramm an Gewicht verloren. Das Trinken war neben dem direkten Kühlen des Kopfes mit Eiswürfeln, dem Kühlen über eisgekühlte Halstücher und dem Besprühen der Kleidung mit Eiswasser sicher eine sehr bedeutende Säule zur erfolgreichen Thermoregulation. Die Gesamtbilanz der Veranstaltung ist positiv. Insgesamt 15 Frauen erreichten das Ziel und 43 der Männer, 37 der Athleten blieben dabei unter 48 Stunden. Es gab keine ernsthaften Zwischenfälle.

Was sind das aber für Menschen, die sich dieser gewaltigen Herausforderung stellen und warum tun sie es? Wir haben die Läufer als sehr sympathische, „normale“ und natürliche Menschen erlebt. Jeder von ihnen hat sicherlich seinen ganz privaten Grund für diese extreme Form des Ausdauersports. Lisa Smith-Batchen beantwortet die Frage „warum?“ mit „Ich laufe Ultras der tollen Strecken wegen und wegen der wunderbaren Menschen, die man entlang des Weges trifft. Außerdem liebe ich es, mich selbst an immer neue Grenzen zu pushen.“ Weiterhin läuft sie diese Rennen, um für wohltätige Zwecke Geld zu sammeln.

Auch wir haben diese Strecke mit der beeindruckenden Landschaft genossen, viele tolle Eindrücke gesammelt, interessante Menschen und die gewaltige Atmosphäre dieses Events kennengelernt, viel erlebt und gelernt. Trotzdem können wir uns nicht vorstellen, dieses Rennen einmal selbst zu laufen, obwohl Lisa Smith-Batchen uns im

Vorfeld prophezeit hat: „Einer von euch wird irgendwann Badwater laufen! Das ist einfach so!“

Renate M. Leithäuser, Dan Gordon*, Murray Griffin, Ralph Beneke
(Dept. of Biological Sciences, Centre for Sports and Exercise Science, University of Essex, *Anglia Polytechnic University, Cambridge, England)



Badwater