

Zum höchsten Marathon-Startplatz der Welt

von Anita Blekte-Zveiris

Ich sammle diverse Dinge und Nichtdinge. Seit ein paar Jahren auch Marathons und Ultras. So wählte ich mir auch des Mount Everest Marathons extreme Ultra Variante, in diesem Jahr 70 km zu Ehren der 70 Jahre Erstbesteigung des höchsten Berges der Erde. Der Start war am 29. Mai, 70 Jahre nach dem Duo Sherpa Tenzing Norgay und Sir Edmund Hillary den Gipfel erreichten.

Am 15. Mai früh kam ich in Kathmandu an. Es stank in und am Flughafen. Die Affen hangelten herum auf Kabeln zwischen Gebäuden und Hunde kläfften davor. Mich entspannte etwas die vor der Reise erfolgte Impfung gegen Tollwut. Ich war neugierig auf Nepals Fauna und Flora. Ziemlich sicher und froh war ich, dass ich einige Tiere nicht antreffen werde in der Stadt und im Gebirge wie diverse Blutegel, viele Mücken, Königskobra oder das indische Krokodil. Den ersten und zweiten Tag widmeten wir ein paar Ausflügen in der Stadt und Umgebung. Alles sehr grell, laut, Hindus und Buddhisten. Heiligtümer voll mit hektischen Menschen und Tauben (Affen und Ratten waren auch zu sehen, aber die kamen mir nicht zu nah). Um den Startplatz am Basislager (etwa 5.364 m über



Meeresspiegel) vor dem Khumbu Eisbruch zu erreichen, standen nur zwei Möglichkeiten: Helikopter-Flug – riskant und sehr teuer oder Aufstieg zu Fuß etwas weniger riskant durch langsame Höhenanpassung und weniger teuer.



So flogen wir am 17. Mai von Kathmandu nur bis Lukla. Landung dort auf dem angeblich gefährlichsten Flugplatz der Welt in Höhe etwas mehr als 100 Meter unter Zugspitzhöhe. Nach einer kleinen Pause starteten wir die erste Tagesetappe von unserem 12 Tage Marsch über Regen erweichte und reichlich von Lasttieren gedüngten Pfade. Maultiere, Dzo'nks (Kreuzung zwischen Yak und Rind) wurden uns vorbei und entgegen getrieben. Die echten Yaks waren erst ab etwa 3.500 m ü.NN. anzutreffen, unten ist denen zu warm.

sagen viele promoviert, Herren und Dame sprachen nur ab und zu über wirklich interessante Themen. Kommunikation lief auf Englisch, da fast alle in der Untergruppe „native speaker“ aus England, Neuseeland, Australien, USA waren.

Aufgrund Sprach- und andere Barrieren fand ich keinen wirklichen Anschluss zur Gruppe. Nur der nette Japaner war sprachlich noch unsicherer als ich, er fragte mich während Pausen nach dem Wege Verlauf, was ich ihm gerne anhand von Karte und

Kompass zeigte. Die anderen aus Gruppe benannten ihn mir hörbar als „funny“. Bergführer Rai war ein netter Mann. Ich guckte auf seine Schuhe und folgte ihm womöglich auf Schritt und Tritt beim Aufstieg. Ich wollte nicht zurückbleiben und dann die Gruppe verlieren, wenn noch Tiere und andere Bergsteiger dazwischenkämen. Oft schob sich der langbeinige Amerikaner dazwischen und quatschte den Rai an und brachte mich aus Gehrrhythmus. Die Gesichter merkte ich nicht wirklich und auf die Leute zuordnen nach Klamotten war kein Verlass. Nur die schnellen, kleinen Träger ließ ich vorbei, die hatten auch Radio oder Telefon mit spezieller Musik dabei. Was alles die kleinen Männer Bergauf und Bergab da schleppten! Zum Beispiel ein zierlicher Junge trug vier Clubsessel vom Basislager nach unten.

Jeden Tag gingen wir etwa 6–8 Stunden, rauf und runter, durch Matsch oder Staub alles üppig mit Tiermist verfeinert. Schon am ersten Abend machte ich einen Fehler: ich nahm eine Dusche, weil die anderen redeten so viel über Stinken nach Schweiß und Tierdung. Auch am zweiten Abend duschte ich, obwohl ich mir vorgenommen hatte, erst in Kathmandu wieder zu duschen. Da hielt ich wieder nicht dem sozialen Druck stand und passte mich an. Wurde dafür belohnt mit bis jetzt heftigsten Husten in meinem Leben. Zwar husteten auch viele andere, aber ich übertraf die hörbar alle. Hatte während der Tour auch einige Tage Kopfschmerzen. Anhand der im Bergmedizin Handbuch beschriebenen Symptomatik schließ ich die

äußerst gefährliche Höhenhirnödemen aus, es war eher die mir übliche Migräne. Jeden Abend machte der uns 250 Läufer plus Betreuermannschaft begleitende Arzt „Visite“. Sehr gespannt war ich auf Oximetrie Ergebnistabelle im Laufe der Tage bei mir und den anderen in seinem Notizbuch. Der Bergführer Rai sagte dem Arzt, dass ich kaum was esse. Ich halbierte immer meine Portion auf dem Teller und schob die Hälfte bei Seite, oft reichte ich diese Hälfte gleich einem der Männer. Ich dachte, vielleicht falle noch auch mit anderem Verhalten auf. Sagte leise zu Rai: bin Autistin (war mir schon vorher klar – es wird kompliziert). Er fragte mich fürsorglich: ob ich weinen muss. Ich sagte: möglichst nicht. Ich spreche mit Arzt. Dem Arzt erklärte ich, dass ich immer nicht so viel esse, ich esse meist bestimmte Sachen. Es ist nicht neu jetzt bei mir. Sagte den beiden nicht, dass vom Hafer kam Nager Kot Geruch oder die Haselnuss in Müsli hat eine Motte ausgehöhlt. Wirklich schmeckten mir nur die Kartoffeln aus dem Khumbu Tal und frischer Ingwer Zitronen Honig Tee (Mix machte).

Nach vier Tagen trennten sich unsere Wege. Wir gingen durch einen Rhododendron Wald. Wir vier Ultraläufer erkundeten noch drei Tage lang einen schwierigen Teil der 70 km Distanz, die anderen hatten mehr Erholung. Mir war der Abstecher in Richtung Gokyo eine Erholung von vollen Hütten mit ermüdenden Stunden zusammen mit anderen Leuten und dessen Gesprächen. Auf dem Trail konnte ich, wenn

der Husten es zuließ, die Umgebung besser wahrnehmen und ein paar Tierchen wie wilde Gokyo Fasane versteckten sich nicht sofort in Stein Terrassen oder die Morpho Falter flatterten nicht sofort weg. Dann in Dingboche trafen waren wir wieder auf die „Hauptstraße“ Richtung Everest. Die Gletscherbrille tragen in diesen Höhen ist ein Muß so bald Sonne aufgeht, auch wenn sie durch Nebel, Wolken nicht sichtbar ist. Mit Brille ist es schwierig fotografieren (zu viel reiz), deshalb ist meine Foto Ausbeute auch ziemlich bescheiden und gibt nicht annähernd die Schönheit herauf wieder.

Wir hatten fünf Übernachtungen in über 5.000 m Höhe. Zwei davon waren im Everest Basislager in Zelten. In ca. 5.000 m Höhe stiegen wir in Gletscher rein. Wir machten auch Abstecher von Gorak Shep zu Kala Patthar, einem Aussichtsberg. Erster Versuch endete in Nebelsuppe. Beim zweiten Aufstieg in etwa 5.600 m ü. NN sahen wir den Everest Gipfel für kurze Zeit ganz nah (6–7 km). Aus dem heutigen Basislager ist der Gipfel nicht sichtbar. Am 28. Mai hatten wir Erholungstag und Vorbereitung für Marathon. Soviel die Kräfte und Husten zuließen, schaute ich mir diverse Eisformationen, Gletscherseen an und kam respektvoll nah an den Khumbu Eisbruch. Der 29. Mai war angebrochen, der Ultra Marathon startete um 5 Uhr bei Morgendämmerung. Die kurzhosigen Nepalesen verschwanden schnell in Gletscher und alle anderen hüpfen von Stein zu Stein hinterher. So atemberaubt saß ich auf einem



Foto: © Anita Blekte-Zveiris

Stein und hustete. Ich konnte mich nicht satt sehen herum, dann gefühlt nur schleppend bewegte ich mich vorwärts. Als ich ein paar Träger überholte, war mir klar so langsam bin doch nicht. Irgendwann war ich doch zu spät an einen Kontrollpunkt, am nächsten bin vorbei geklettert, gegangen, da machten die Yaks Stau, aber runter und rauf runter musste ich sowieso kommen. Einen Lauf Kontrollpunkt hatte ich nicht registriert, das bedeutet normalerweise Disqualifikation. Die Veranstalter waren mir jedoch gnädig. Gab auch keinen anderen Weg als abkürzende Variante (vielleicht nur mit Hubschrauber) runterzukommen. So bekam ich mein Finisher Diplom und Eintrag in die Marathon Ergebnis Liste. Mehr als 15 Stunden war ich am 29. Mai unterwegs von Everest Basislager bis Namche Basar, der Sherpa Hauptstadt.

Folgende zwei Tage wir wanderten etwas entspannter durch Himalaya Kiefer Wald. Auffällig waren die Bananenförmigen Zap-

fen. Wir überquerten auch auf dem Rückweg einige Hängebrücken. Am höchsten und längsten die Tenzing Hillary Brücke über den Koshi Fluss. Von Lukla flogen wir nach Ramechhip (wenn ich es richtig aufschreibe, habe mehrere Schreibweisen gesehen). War wieder ein Sichtflug, welchen der erfahrene Pi-

lot meisterte, ohne an Berge zu schrammen oder in dem Fluss am Flugplatz zu landen. Auch diesmal durfte ich dem Piloten über die Schulter schauen. Am Flugplatz rannten die Hühner herum. Die „Marathonhühner“ betrachtete ich eine gute Stunde, bis wir in Bus nach Kathmandu einsteigen konnten. Die anderen tranken in der Wartezeit Bier, Kola oder was anderes aus dem bescheidenen Bistro Sortiment wonach auch immer sie gierten. In Bus neben mir saß eine Nepalesin. Abwechselnd erbrach sie, schlief oder telefonierte. In Kotzphasen reichte ich ihr Tüten, Wasser, feuchte Tücher, Vomex. Auch gegen Migräne hatte ich was im Angebot.

Am 2. Juni Abend war der große Abschluss Empfang. Davor spazierte ich noch durch die Stadt, die Kabelbäume zogen immer meine begeisterte Blicke auf sich. Manche davon waren wirklich ein prächtiger Elektriker Albtraum. Kein Wunder, warum immer wieder der Strom ausfiel. Machte

zwei Streifzüge zwecks Obsteinkauf. Mal wurden die leckeren stumpfen Bananen, Ananas und Mangos zusammen abgewogen, mal jede Obstsorte einzeln, Kaufpreis war eher bei beiden Händlern touristisch gehoben. Am Empfang wurden die Sieger geehrt, Botschafter und Marathon Organisator hielten Reden. Als der Marathon Organisator sich selbst allzu lange lobte, machten zwei Männer am Tisch auffällige Bewegungen mit Händen und grinsten. Solche Bewegungen habe ich gemacht im Flughafen vor dem gemeinsamen Abflug nach Luka, in der kleinen Halle war es eng, laut und einige Leute im Gedränge kamen mir zu nah. Als Tanzen angekündigt wurde, verabschiedete ich mich von allen am Tisch und ging. So nahm ich bald darauf in der Früh auch Abschied vom Kathmandu Flughafen, mit unter der Decke aus Lüftungsanlagen fliegenden Spatzen und heute ohne auf dem Dach tobenden Affen. Der Flieger hob ab und ich blickte auf die weißen Bergriesen, das Vorgebirge und die mäandernden den Hindus heiligen Flüsse. Komposition wie auf einigen Sebastiao Salgado Landschaftsfotos.

In der nachfolgenden Zeit habe ich noch zwei Ultramarathons „eingesammelt“. Nur eine Woche nach Rückkehr aus Nepal lief ich (ultra schneckig) die legendären 100 km in Biel in der Nacht und am nachfolgenden Tag durch die heißen Schweizer Dörfer. Ende August nahm ich teil am sechs Stunden Lauf in Osnabrück, dort war ich auch Gast bei der netten Familie Kaminski. ■