

WARM UP Amuse Gueule

FURCHT-LOS: RUNNING-Autorin Löw ist auf Etappenrennen ganz in ihrem Element. Trotz einer vierwöchigen Verletzungspause im Vorfeld, meistert sie das Race souverän und wird siebte.



Wissenswertes

LOCATION-CHECK

Das Asia Ultra Race findet im Nord-Westen Vietnams statt. Der rund 331.700 Quadratkilometer große Küstenstaat in Südostasien grenzt an China, Laos, Kambodscha, den Golf von Thailand und das Südchinesische Meer. Der Startpunkt des Rennens liegt fünf Busstunden südöstlich von Hanoi. Die Hauptstadt Vietnams ist ab Frankfurt mit einem Direktflug in elf Stunden erreichbar. Zur Wettkampfzeit herrschen im Schnitt 20 Grad, die heiße Sommerzeit beginnt im Mai und geht bis Oktober. Die Luftfeuchtigkeit ist stets hoch. Als Amtssprache der (schätzungsweise) 90 Millionen Einwohner gilt Vietnamesisch. Gezahlt wird mit Vietnamesischem Dong (27.125 VND = 1 Euro).

ÜBER-FAHRT: Eine Strecke ist nur im Boot passierbar – eine willkommene Auszeit und Abwechslung zu gleich!

Und wie es läuft!

EIN RENNEN DER ABSOLUTEN SCHWITZEN-KLASSE

von Dr. Andrea Löw

16 Teilnehmer wagen sich auf die 160 Kilometer lange Strecke des Ultra Asia Race in Vietnam. Mit von der Partie: 6.000 Höhenmeter im Anstieg und noch einmal 1.000 mehr im Abstieg. Dazu gesellt sich extrem hohe Luftfeuchtigkeit. Beste Voraussetzungen also für alle Athleten, die das echte Abenteuer suchen.

WASSER-LAUF: Vize-Siegerin Stéphanie Bales aus Kanada ignoriert die nassen Schuhe – bei dem Klima in Vietnam ist Feuchtigkeit eh relativ.



WARM UP Amuse Gueule

WETTKAMPF-AMBIENTE: Kleine Dörfer, Reisfelder, dichte Palmen- und Bambuswälder bestimmen die Szenerie. Kurz: Die Athleten laufen stets im grünen Bereich.



1 OFFEN-HEIT: Der Franzose Madeleine freut sich schnell mit den Einheimischen an.

2 LOCKER-HEIT: Gesamtsiegerin Enamberland an einem der Checkpoints.



Rucksäcken in der Mittagshitze durch ihre Reisfelder laufen. Verständlich.

WIR HABEN EINE DUSCHE UND KÖNNEN COLA KAUFEN – LUXUS PUR!

Wir übernachten in Stelzenhäusern der ethnischen Muong-Minderheit. Zu unserer großen Überraschung gibt es jeweils eine Dusche und wir können ein Bier oder eine Cola kaufen. Das ist weit luxuriöser als wir es von selbst versorgten Etappenrennern gewohnt sind! Da es zum Konzept von Veranstalter Canal Adventure gehört, dass wir Kontakt zur lokalen Bevölkerung haben, ist diese minimale Zusatzverpflegung erlaubt. Am nächsten Tag steht mit 48 Kilometern und je 1.500 Höhenmetern hoch und runter die längste Etappe auf dem Programm. Wir laufen durch Dörfer und Reisfelder, im Hintergrund die Berge. Dies ist die Landschaft, die uns vier Tage lang begleitet und glücklich macht, auch wenn das Rennen anstrengend ist und

Wissenswertes

Wettkampf-Überblick

Der französische Veranstalter Canal Adventure veranstaltet im Rahmen seiner jährlichen Continental Challenge auf jedem Kontinent ein mehrtägiges Rennen. Das Ultra Asia Race fand Ende März 2018 zum dritten Mal in Vietnam statt. Die vier Etappen gliederten sich wie folgt:

+ 1. Etappe: Von Pa Co nach Xam Khoe, das sind 31 Kilometer mit 1.000 Höhenmetern im An- und 2.000 Höhenmetern im Abstieg.

+ 2. Etappe: Von Xam Khoe nach Kho Muong, das sind 49 Kilometer mit 1.500 Höhenmetern im An- und Abstieg.

+ 3. Etappe: Von Kho Muong nach Xôm, das sind 36 Kilometer mit 2.000 Höhenmetern im An- und 1.500 Höhenmetern im Abstieg.

+ 4. Etappe: Von Xôm nach Mai Châu, das sind 44 Kilometer mit 1.500 Höhenmetern im An- und 2.000 Höhenmetern im Abstieg.

Das nächste Ultra Asia Race startet am 25. 03. 2019 und läuft bis zum 28. 03. 2019. Weitere Informationen auf www.canal-aventure.com

Hundertsechzig Kilometer quer durch Vietnam – nein, hier ist nicht die Rede von gemütllichem Rucksack-Tourismus. Beim Asia Ultra Race tragen wir 16 Teilnehmer aus elf Nationen zwar auch unser Gepäck auf dem Rücken, von Gemütlichkeit kann auf den vier Etappen jedoch nicht die Rede sein. Im Anstieg erwarten die Athleten 6.000 Höhenmeter, im Abstieg 7.000. Schon unser Zusammentreffen im Hotel am Rande von Hanoi ist fordernd. Die nordvietnamesische Stadt überwältigt uns mit ihrem Lärm, den fremden Gerüchen und dem dichten Treiben in den engen Straßen der Altstadt. Ich habe noch nie so viele Motorroller gesehen ... Das Team um Renndirektor Jérôme Lollier prüft unsere Ausrüstung und richtet meine Aufmerksamkeit wieder dahin, wo sie hingehört: aufs bevorstehende Rennen. Das ist selbsterzogen, der Veranstalter stellt nur zehn Liter Wasser pro Tag und Teilnehmer. Und zwar morgens und abends, auf den Etappen gibt es zusätzlich jeweils zwei Check-

points, an denen wir unsere Flaschen füllen können. Alles andere müssen wir von Anfang an selbst dabei haben und während des Laufs tragen: Darunter ist Verpflegung für vier Tage, ein Kessel, um Wasser zu erhitzen, ein dünner Schlafsack, ein Erste-Hilfe-Set und was man sonst noch benötigt. Zu Beginn wiegen die meisten Rucksäcke zwischen sechs und acht Kilogramm.

HOHE LUFTFEUCHTIGKEIT ZWINGT UNS, OFT ÜBER DEN DURST ZU TRINKEN

Am Tag vor dem Start geht es raus aus dem Trubel, rein in die Landschaft: In fünfstündiger Busfahrt gelangen wir von Hanoi nach Pa Co. Dort übernachten wir bei einer Familie, die einen großen Teil ihres Wohnraumes für uns geräumt hat. 16 dünne Matratzen liegen bereit. Die Hähne und Hunde der Familie versuchen sich in dieser Nacht gegenseitig zu überöhnen. Wir schlafen kaum. Doch das Adrenalin macht uns am nächsten Morgen trotzdem hellwach. 30 Kilometer mit 1.000

Höhenmetern im An- und 2.000 Höhenmetern im Abstieg stehen uns auf unserem Weg von Pa Co nach Xam Khoe bevor. Nachdem der Morgen-Regen aufgehört hat, bleibt eine schwüle Wärme übrig. Der Schweiß rinnt aus allen Poren. Bruno, der Rennarzt mahnt uns, regelmäßig zu trinken, selbst wenn es bei Temperaturen zwischen 20 und 28 Grad gar nicht sooo heiß ist. Die Gefahr, angesichts der hohen Luftfeuchtigkeit zu dehydrieren, sei groß. In den Dörfern, die wir neben Palmen- und Bambuswäldern sowie Reisfeldern bis zum Ziel durchlaufen, begegnen wir schon auf dieser ersten Etappe unserem Hauptproblem: Hunden! Sie gelten einerseits in Nord-Vietnam als Delikatesse, sie bewachen andererseits aber auch die Häuser ihrer Besitzer, bellen und knurren, sobald wir uns nähern. Außer diesen Tieren macht uns aber nichts Angst. Im Gegenteil. Die Bevölkerung ist eher zurückhaltend, lacht uns an, grüßt freundlich – und wundert sich ganz offensichtlich über die Verrückten, die mit großen

Zwischendurch sind die Passagen so steil, dass es auf allen Vieren besser geht. Gut – wir wollten Abenteuer, wir haben Abenteuer.

uns an unsere Grenzen bringt. Eine erste Flussquerung ist mit einem kleinen Boot für uns organisiert. Später weisen die Markierungen ins Wasser. Immer wieder durchwaten wir den Fluss, die Schuhe sind nicht nur nass, sondern auch voller Schlamm. Wir wollten Abenteuer, wir haben Abenteuer.

35 KILOMETER: DIE DRITTE ETAPPE SCHAFFEN WIR DOCH LOCKER. ODER?

Nur 35 Kilometer sind es am dritten Tag bis nach Xôm, beruhigt gehen wir an den Start. Die 2.000 Höhenmeter im Anstieg hätten uns misstrauisch machen sollen, ebenso die Warnung des Rennleiters, der schwerste Teil des ▶

WARM UP Amuse Gueule

Wertlampfes stehe auf dieser Etappe bevor. Er sollte Recht behalten. Zwischendurch gibt es Passagen, die so steil sind, dass wir auf allen Vieren weitermachen. Nach einem wirklich harten fünf Kilometer langen Anstieg geht es durch einen dichten Dschungel. Die Vegetation ist tief-grün, die Schmetterlinge sind bunt und ich genieße die Situation trotz aller Anstrengungen in vollen Zügen. Für

Die Führungsgruppe trifft auf die Nachhut – manchmal müssen wir den Weg suchen, weil Markierungen fehlen. Kinder stibitzen sie gern.

diese 35 Kilometer brauchen wir alle fast so lange wie für die 48 Kilometer am Vortag. Egal. Nur noch ein Abschnitt! Wir versichern einander, dass wir die auch noch schaffen. Wir sind im Laufe der letzten Tage zu einer großen Familie geworden. Jeder wünscht dem anderen das Beste für diese mit 43 Kilometern bei 1.500 Höhenmetern im An- und 2000 Höhenmetern im Abstieg zweit längste Etappe. Wir starten. In einem Wald nach dem ersten Checkpoint verlaufen wir uns fast alle. Die Führungsgruppe trifft, als sie umdreht, mit einigen der nachfolgenden Teilnehmer zusammen. Lange Zeit waren keine Markierungen mehr zu sehen. Generell ist der Weg gut

gekennzeichnet, doch kann es immer wieder vorkommen, dass Kinder Markierungen entfernen. Und dann müssen wir suchen. Zum Glück finden wir bald wieder den richtigen Weg. Nach dem zweiten Checkpoint durchqueren wir erstmals in diesen Tagen touristisch erschlossenes Gebiet. Europäer oder Amerikaner sind auf Fahrrädern unterwegs und feuern uns an. Es ist inzwischen heiß, sehr heiß. Nach diversen schweißtreibenden Anstrengungen kommt der Schlusspunkt, eine sechs Kilometer lange bergab führende Straße. Klingt einfach, doch es zieht sich. Die Strapazen der letzten Tage stecken uns in den Beinen. Dann biegt der Kurs um eine Ecke und plötzlich – ist das Ziel ganz nah!

Jérôme und Joe, zwei der freiwilligen Helfer bei diesem Rennen, stehen hinter dem Zielbanner, winken und feiern die Finisher. Ich selbst habe Tränen in den Augen und schreie vor Glück. Die Zieleinläufe bei solchen Rennen sind eine sehr emotionale Sache. Dies gilt besonders für die Athleten, die recht knapp vor der Cut Off-Zeit von zehn Stunden ins Ziel kommen. Aber alle 16 von uns schaffen das.

DEN ZIELEINLAUF FEIERN WIR ZWEI TAGE LANG

Es gibt eine kalte Finisher-Cola, wir machen Fotos, und dann feiern wir den Rest des Tages über sehr ausgiebig, den nächsten Tag ebenso und an beiden Abenden auch. Die Hotelanlage Mai Chau Ecolodge ist ein wahres Paradies und wie dafür gemacht, sich nach den Strapazen eines Ultralaufes auszuruhen. Mit der Französin



STEHAUF-FRAU: Athletin Löw nimmt die schwierigen Umstände mit viel Humor.

Véronique Chamberlain ist eine Frau Gesamtstiegerin geworden. Und zwar fast eine Stunde vor dem Türken Gurkan Acikgoz, der trotz seiner Diabetes Typ 1 Ultrarennen bestreitet und schnellster Mann wurde. Doch die Platzierung ist zweitrangig: Wir sind stolz aufeinander, denn jeder hat eine wahnsinnige Leistung erbracht! 🦶

Unser RUNNING-Autor vor Ort

EINE LAUFPERLE



FROH-NATUR: Dr. Andrea Löw hat den Tiger und gute Laune im Tank.

Die Münchnerin findet, dass sie Länder und Landschaften laufend unglaublich intensiv entdecken kann. So meisterte die 44-Jährige bereits 250 Kilometer durch die Wüste Namib in Namibia und 220 Kilometer durch Mosambik. Mehr auf www.runninghappy.de.



ULTRA-DOC: Renarzt Bruno sorgt für medizinischen Support. Zum Glück ist nur Taping gefragt.