

Bei 54 Grad Celsius strömt reichlich Adrenalin

Extremsport – Die Groß-Gerauer Kluge und Angela Ngamkam begleiten einen Ultramarathon im Death Valley/USA

VON STEFAN BOCK

44 Grad Celsius Nachttemperatur gab es in Deutschland nicht einmal im „Jahrhundertssommer“ des vergangenen Jahres. Dass es so gar Menschen gibt, die bei diesen, und noch höheren Temperaturen einen Ultramarathon absolvieren, erlebten die beiden Groß-Gerauer Edgar Kluge und Angela Ngamkam zusammen mit Helga Barlmeier nun als „Supporter“, als Helfer des Läufers Alfred Gerauer beim Badwater Ultramarathon über 215 Kilometer in den USA.

Im Rahmen des Weitkämpfes fand ein wissenschaftliches Experiment statt, bei dem die Körperfunktionen der Läufer medizinisch überwacht wurden. Das Projekt, auch „numex 123“ genannt, was soviel wie „running experience“ bei 123 Grad Fahrenheit bedeutet, wurde von Winfried Friedel und Dr. Holger Finckemagel geleitet.

In den USA angekommen, nutzten die Teilnehmer die ersten Tage in Los Angeles, um sich zu akklimatisieren. Zudem auch zur Vervollständigung der Ausrüstung und der Lebensmittel. Der Organisation sprach der Groß-Gerauer Extremsportler Edgar Kluge ein großes Lob aus: „Im Großen und Ganzen lief alles wie am Schnürchen“, bilanzierte Kluge.

Auf dem Weg nach Big Pine im Death Valley machte das Team noch einen Abstecher zum Mount Withney, um sich die letzten Meilen des Marathons einzuprägen. Vor allem von der Steilheit des Geländes waren alle beeindruckt. Bereits auf der Fahrt fand die Anpassung an die Temperaturen von rund 50 Grad Celsius statt: „Die Klimaanlage im Auto blieb aus, dafür tranken wir jede Menge Wasser“, berichtete Kluge.

Bei diesem Wettbewerb im Juli fand der Lauf mit einem Zeitlimit von 60 Stunden zwischen Badwater und dem Mount Whit-

ney über 215 Kilometer statt. Anfangs war es unersäglich, den Läufer laufend zu begleiten. Statt dessen fuhr das Supporter-Team mit dem Auto vor dem Athleten her und versorgte ihn von dort aus mit dem Nötigsten. Dass aber auch die Supporter auf sich achten müssen, merkte Ngamkam zu spät. Nach zwei Stunden bekam sie einen Sonnenstich und musste sich einige Zeit auf der Rückbank des Begleitfahrzeuges erholen.

Ab Furnace Creek unterstützen die Helfer ihren Läufer dann auch durch Mitlaufen. Für etwas

Stovepipe und einer kräftigen Nudelung begab sich das Team auf die nächste Etappe. Bei der nächsten Pause in Wild Rose berieten sich Ngamkam und Kluge, denn das angeschlagene Tempo ihres Athleten war zu langsam, um das Ziel in der vorgegebenen Zeit zu erreichen. „Fünf Marathons sind es und 5 mal 12 Stunden ergibt 60 – das Zeitlimit! Nein, wir schaffen es nicht. Unmöglich, aber das darf Alfred erst mal nicht wissen“, so beschrieb Ngamkam ihre Gedanken in dieser Situation. Doch erst

in Panamint Springs sprach auch

gebracht hatten. Die Anfeuerungen und Zusprüche der anderen Teilnehmer waren aus Sicht von Ngamkam eine zusätzliche Motivation, während Kluge die Reaktion der Gerauer eher als „wortkarg“ bezeichnete. Gerüstet mit einem Mix aus Red Bull, Cola und Wasser machte sich der Läufer dann auf zum Anstieg auf den Mount Withney. Das nahende Ziel schien Gerauer zu beflügeln und auch die letzten Zweifel der Supporter waren verfliegen.

„Ich bin so stolz, als ob ich es selbst geschafft hätte“, sagte



Extremläufer Alfred Gerauer aus München (Zweiter von rechts) meisterte dank der Unterstützung von (von links) Edgar Kluge, Angela Ngamkam (beide Groß-Gerau) und der Medizinstudentin Helga Barlmeier den Badwater Ultra-Marathon im Death Valley in den Vereinigten Staaten. FOTO: PRIVAT

Errichtung erhielt der Münchener durch seine eisgekühlte Müttze, später packten die Helfer die Eiswürfel direkt unter den Sonnenschutz. Gerauer wollte nicht über die Temperaturen informiert werden, „war vielleicht auch besser so, denn die stabilisierten sich bei 54 Grad“, sagte Kluge.

Aufgrund der wissenschaftlichen Untersuchungen erfuhren die Supporter, dass ihr Läufer unter Salzmenge litt. Somit konnten die Helfer die Symptome wie geschwollene Hände durch vermehrte Salzzufuhr ausgleichen. Nach drei Stunden Schlaf in

Ngamkam und Kluge ergänzte, dass von den Betreuern erst einmal keiner Müdigkeit verspürt hätte: „Wir hatten noch genügend Adrenalin im Blut und waren richtig aufgeputscht“, so Kluge.

Insgesamt erreichten von den zehn im Rahmen des Experiments gestarteten Läufern sieben das Ziel innerhalb des Zeitlimits. Zu kämpfen hatten die Teams nicht nur mit 44 Grad Celsius nachts über, denn tagsüber kletterte das Thermometer konstant noch einige über die 50-Grad-Marke.

Für die Veranstalter des runex123 war der Marathon insge-

samt ein Erfolg, berichtete Kluge. Trotz einiger Probleme mit den elektronischen Geräten aufgrund der enormen Hitze sind nach Auskunft von Finckemagel viele wissenschaftliche Daten gesammelt worden.

Edgar Kluge selbst wurde von dem Erlebnis gepackt. „Irgendwann stehe ich in Badwater als Läufer am Start“, sagte er, nachdem er beim Lauf einige Erfahrungen hatte sammeln können. Einen Teil des Startkapitals hat er bereits beisammen. „Ich habe meine restlichen Dollar nach der Rückkehr schon mal nicht umgetauscht“, so Kluge mit einem Lächeln. Und auch Ngamkam hat sofort eine Antwort auf die Frage, ob sie dieses Rennen gerne selbst einmal bestreiten würde. „Ja, ich bin ein Adrenalinjunkie“, gesteht sie.

In 44 Stunden um den Mont Blanc

Extremläufer Edgar Kluge hat schon wieder ein neues Abenteuer vor Augen: Er nimmt ab dem morgigen Freitag am „North Face Ultra Trail“ um den Mont Blanc teil. Gestartet wird das Rennen am 27. in Chamonix um 20 Uhr. Bis zum 29. muss die Strecke in einem Zeitlimit von 44 Stunden absolviert werden, was einen letztmöglichen Zieleinlauf um 16 Uhr bedeutet.

Die Gesamtlänge der Rundstrecke beträgt ungefähr 155 Kilometer und beim Laufen wird weniger die Länge die Teilnehmer fordern, sondern vielmehr die 8500 Höhenmeter. Ab Streckenkilometer 70 sind Zwischenetappenziele eingerichtet. In der Vorbereitung absolvierte der 48-Jährige einige Läufe mit Rucksack. Außerdem nahm er Ende Juli beim Swiss-Alpine in Davos bei einem Lauf über 78 Kilometer teil, um dort das Laufen in hochalpinem Gelände zu testen. Der Lauf um den Mont Blanc findet in diesem Jahr zum zweiten Mal statt.