

Nach plus 40 reizt nun minus 40

Laufen – Groß-Gerauer Angela Ngamkam und Edgar Kluge bereiten sich auf „Yukon Arctic Ultra“ über 160 Kilometer vor

VON STEFAN BOCK

Nach ihrer Teilnahme am „Marathon des sables“ im April 2003 durch die Sahara, haben sich Edgar Kluge und Angela Ngamkam für das nächste Jahr erneut einen Extremlauf vorgenommen. Beim „Yukon Arctic Ultra“ werden die Groß-Gerauer am 14. Februar zu einem 100-Meilen-Rennen von Withehorse in Alaska nach Braeburn aufbrechen.

Der Verlauf der Strecke ist identisch mit dem Kurs des berühmten Schlittenhunderennens „Yukon Quest“. Über das Internet erfuhr Kluge von diesem Extremlauf über 160 Kilometer, und „nach plus 40 Grad im April reizt uns die Herausforderung, nun bei minus 40 Grad zu laufen“, sagt der 47-jährige Läufer. Innerhalb von drei Tagen sei die Strecke zu absolvieren. Eine besondere Herausforderung stellt die Tatsache dar, dass unter freiem Himmel übernachtet werden muss. Deshalb muss jeder Sportler vor dem Start seine persönliche Fitness von einem Arzt bestätigen lassen.

Unerwegs sind zwei Checkpoints, wobei bereits am ersten

ein Pflicht-Camp-Out von vier Stunden veranschlagt ist, wo das Schlafsystem und der Kocher kontrolliert werden. Sollte die Ausrüstung nicht geeignet sein, werden die Läufer aus dem Rennen genommen. Drei Tage vor dem „Yukon Arctic Ultra“ bieten Ver-

anstalter Robert Pollhammer und sein Team einen Lehrgang an, bei dem die Teilnehmer überprüfen können, ob sie richtig ausgerüstet sind. Die Planung der Groß-Gerauer läuft schon jetzt auf Hochtouren, da die Ausrüstung die Läufer vor erste Probleme

stellt. „Es ist schon schwierig, geeignete Kleidung zu finden, die warm hält und gleichzeitig beweglich ist“, berichtet Kluge. Da die Teilnehmer ihre ganze Ausstattung selbst transportieren müssen, haben sich Kluge und Ngamkam vorgenommen, einen Schlitten umzubauen, um das Gepäck von rund 30 Kilogramm hinter sich herziehen zu können.

„Drei bis vier Lagen Kleidung werden es schon sein müssen“, fährt Kluge fort. Neben der Kleidung sind Kocher, Kompass, Stirnlampe und Lebensmittel unverzichtbar, allerdings müssen die Sportler auf ihre Lampe aus der Sahara verzichten. „Da die Batterien außen angebracht sind, könnte es sein, dass die Lampe bei den extremen Temperaturen nicht funktioniert“, so Kluge, der sich auf das Laufen in der Einsamkeit und die Nordlichter freut.

Dafür absolvieren die Groß-Gerauer momentan 70 km wöchentlich, hinzu kommen Wettkämpfe bis 130 km. Darüber hinaus verbringen beide Zeit im Fitnessstudio oder im Schwimmbad. Das Sportmedizinische Zentrum Parkhöhe unterstützt sie durch

Leistungsdiagnostik und ein einwöchiges Intensivtraining.

Hinzu soll ein Test der Ausrüstung kommen, erzählt Kluge: „Wir haben uns vorgenommen, im Winter bei uns draußen im Hof zu übernachten, wenn es denn schneit.“ Ferner besucht das Paar in der kalten Jahreszeit Läufer aus Österreich, die sie beim Sahara-Marathon kennen lernten. Ngamkam und Kluge haben aber noch ein besonderes Anliegen. „Wir haben uns überlegt, dass wir gerne für einen wohltätigen Zweck laufen würden und suchen dafür noch Sponsoren“, berichtet Kluge. Beide haben Kontakt zum ehemaligen Mittelstreckenläufer Michael Lederer, einem der Gründer der „Arbeitsgemeinschaft für querschnittgelähmte Kinder, Jugendliche und Erwachsene“, kurz Arque. „Wir hatten uns vorgestellt, dass man vielleicht für jeden gelaufenen Kilometer einen Betrag spenden könnte“, so Kluge. Interessenten können sich mit den Sportlern unter Telefon 06152/86493 oder über die Homepage <http://home.t-online.de/home/edgar.kluge/index.htm> in Verbindung setzen.



Zuversicht strahlen die Groß-Gerauer Extremäufer Angela Ngamkam (links) und Edgar Kluge (rechts) aus, die sich auf den „Yukon Arctic Ultra“, ein 100-Meilen-Rennen am 14. Februar in Alaska, vorbereiten. FOTOS: PRIVAT