

› VOM SPORTMUFFEL ZUR DESERT-QUEEN ‹

250 KILOMETER BEI 42 GRAD

Tanja Schönenborn liebt das Extrem. Die 38-Jährige lief im Oktober beim Atacama Crossing – einem der härtesten Ultraläufe der Welt – auf Platz zwei ins Ziel. Auf sechs Etappen ging es 250 Kilometer durch die Hochgebirgswüste Chiles. Dabei war sie noch vor vier Jahren übergewichtig und ein Sportmuffel.

Text: Natascha Marakovits | Fotos: Racing the planet

EVENTS

REISEN



↳ **4,2 Grad tagsüber, unter null Grad in der Nacht und weit und breit nichts als Sanddünen. Dazu kommt die Höhenlage von über 3400 Metern, die einem auch ohne schweißtreibende Temperaturen das Atmen schwer macht. Tanja Schönenborn läuft nicht einfach nur gerne weit, sie sucht auch die besondere Herausforderung. Am liebsten ist sie in der Wüste unterwegs, so wie bei ihrem letzten Abenteuer – dem Atacama Crossing in der Hochgebirgswüste Chiles.**

Man könnte meinen, Tanja Schönenborn sei schon ewig auf Ultradistanzen zuhause. Fehlanzeige. Erst vor vier Jahren hat die heute 38-Jährige mit dem Laufen begonnen. „2015 stellte ich mich nach Weihnachten auf die Waage und fiel fast rückwärts wieder runter. Ich bin 164 cm groß und hatte zu diesem Zeitpunkt ein Gewicht von satten 83 Kilogramm. Ich fühlte mich in meinem Körper nicht mehr wohl, war ständig müde und antriebslos“, erzählt sie. Um gegen die Kilos anzukämpfen, habe sie schließlich mit dem Laufen angefangen. „Ich hechelte in der Dämmerung durch den Wald, damit mich keiner sieht. Nach 30 Minuten war ich zurück und vollkommen im Eimer. Alles tat mir weh. Aber ich war stolz und glücklich. Das war der Moment, in dem ein kleines Fünkchen Leidenschaft entfacht wurde.“

DIE ERSTEN KILOMETER HABEN MEIN LEBEN VERÄNDERT

Die Vermögensberaterin blieb dran, stellte ihre Ernährung um und nahm innerhalb von zweieinhalb Jahren 28 Kilo ab. Das Laufen veränderte sie nicht nur äußerlich. „Mein Leben hat sich durch die ersten Kilometer im Wald komplett verändert. Zunächst gab es allerdings einige Brüche, wie die Trennung von meinem Ex-Mann und meinem kompletten damaligen Umfeld. Das war eine kraftraubende und traurige Zeit, in der viele Tränen flossen.“ Doch von Kilometer zu Kilometer habe sie sich immer besser kennengelernt. „Nach Jahren spürte ich mich zum ersten Mal wieder.“ Laufen war ein fixer Bestandteil in ihrem Leben geworden. Eine große Veränderung brachte das Jahr 2017. Bei einem Ultralauf in

Köln lernte sie Rafael Fuchsgruber, den erfolgreichsten deutschen Wüstenläufer kennen. Die beiden wurden ein Paar und im Juni 2018 dann die große Überraschung: „An meinem 37. Geburtstag bekam ich die Teilnahme zum Gobi March von Rafael geschenkt. Der Wahnsinn! Ich war so unglaublich glücklich und bis in die Haarspitzen motiviert. Ich wollte es schaffen. Unbedingt! Aber ich hatte auch richtig Angst davor, zu versagen. Was, wenn ich Letzte werde? Oder ich das Rennen sogar abbrechen muss?“, erzählt Tanja. Nur sieben Wochen waren es damals noch bis zum 250-Kilometer-Rennen durch die Wüste Gobi.

»DIE LANDSCHAFT GLEICHT EINER STAR WARS-SZENERIE.«

Die Wochen bis zum Start waren eine Herausforderung für Körper, Seele und die Menschen in ihrem Umfeld. „Gefühlschaos pur – in alle Richtungen. Das Trainingspensum war knallhart. Ich steigerte schnell die Umfänge von 25 bis 30 Kilometer pro Woche auf über 100 Kilometer wöchentlich - und das mit Rucksack. Ich trainierte an der Grenze des für mich Möglichen und das war nicht immer ein Zuckerschlecken. Abends schmerzten die Beine und mein Hintern – so dass Massagen zur täglichen Routine wurden.“ Ihr eiserner Wille und ihre Motivation, es ins Ziel zu schaffen, wurden am Ende belohnt: Tanja hat nicht nur gefinisht, sondern wurde gesamt Fünfte bei den Frauen und holte sich den Sieg in ihrer Altersklasse. Spätestens ab diesem Zeitpunkt war aus dem ursprünglichen Fünkchen Leidenschaft ein Feuer geworden. „Laufen ist zu meiner ganz großen Passion geworden. Ich liebe es.“ Etwas mehr als ein Jahr später ist Tanja Schönenborn eine erfahrene Ultraläuferin, der selbst die trockenste

Region der Welt nichts anhaben kann. 81 Teilnehmer, davon 25 Frauen gingen beim Atacama Crossing an den Start, um sich in sechs Etappen durch die chilenische Wüste zu kämpfen. „Als ich die ersten Fotos und Videos beim Veranstalter „Racing the Planet“ sah, war ich schockverliebt. Diese unglaubliche Schönheit der Wüste, die so unterschiedliche Facetten zeigt, hatte meine volle Aufmerksamkeit. Es gibt dort Regionen, in denen hat es jahrzehntelang nicht geregnet – es ist die trockenste Wüste der Welt. Es gibt riesige Sanddünen und die verrücktesten Gesteinsformen. Diese unwirkliche Landschaft gleicht einer Star Wars Szenerie. Es

hätte mich nicht gewundert, dort ein Raumschiff landen zu sehen“, erzählt Tanja Schönenborn mit einem Augenzwinkern. Laufen sei teilweise überhaupt nicht möglich gewesen. „Einigen Läufern zerrissen die Gamaschen, oder die Sohlen der Schuhe lösten sich ab. Das war echt krass. Zudem waren die extremen Temperaturunterschiede von Tag und Nacht eine Challenge für Körper und Geist. An manchen Tagen liefen wir durch tiefen Sand: Ein Schritt vor und einen halben zurück.“

Wie schafft man es, unter derart schwierigen Bedingungen durchzuhalten? Noch dazu 250 Kilometer in sechs Tagen zu laufen? „Das wichtigste bei Ultraläufen, und vor allem bei Etappenläufen, ist meiner Meinung nach Geduld. Als ich in der Atacama von weitem schon eine Riesendüne erspähte, war ich schon genervt, bevor ich den ersten Schritt nach oben ging. Horror! Doch dann versuchte ich nicht die ganze Düne zu sehen, sondern nur einen Schritt vor den anderen zu setzen. So erreichte ich jeweils ein kleines Ziel, ↳



VON CAMP ZU CAMP

Sechs Wettkampftage, an denen man sein Hab und Gut in einem neun Kilogramm schweren Rucksack mitführt. Das sind die Regeln bei den Wüstenläufen von „Racing the Planet“. Ansonsten stehen den Läufern in den Camps nach jeder Etappe Zelte (für je sechs bis acht Personen) und ausreichend Wasser zur Verfügung



› DER WÜSTEN-FUCHS MEINT: ‹

»DER GEILSTE STERNENHIMMEL«

Mit rund 20 Rennen in den Wüsten dieser Welt und etlichen Podest-Platzierungen gehört Rafael Fuchsgruber nicht nur zu den besten Wüstenläufern weltweit, er ist vielleicht der erfahrenste. Ein echter Wüsten-Fuchs (gruber) eben. In der Atacama feierte er in diesem Herbst seine Premiere. Leider etwas angeschlagen, so dass er nicht selbst auf Platzierung lief, sondern seine Partnerin Tanja Schönenborn begleitete. Hier schreibt er über das Rennen in der trockensten Wüste der Welt.

Ein Lauf durch die Atacama gehört zum Anspruchsvollsten, was man sich im Themenfeld Wüste aussuchen kann. Start in 3400 Metern Höhe. Temperaturunterschiede von mehr als 40 Grad zwischen Tag und Nacht – purer Stress für den Körper. Die Landschaften in dieser 15 Millionen Jahre alten Wüste entschädigen aber auf beeindruckende Art und Weise für diese Strapazen. Mich selbst „zer-reist“ es bei der Anreise erstmal. Die Aircondition im Flieger killt mich. In San Pedro di Atacama liege ich mit Fieber im Bett. Tanja kümmert sich liebevoll um mich. Und auch um die anderen sechs Mitglieder des „Little Desert Runners Club“, den ich vor einigen Jahren als Gruppe verrückter Wüstenläufer (und solche, die es werden wollen) ins Leben gerufen habe. Zum Start bin ich wieder fiebefrei. Immerhin.

Und es gibt das „Go“ von den Rennärzten auf der Basis: „Übertreib es nicht mit der Bronchitis.“ Das Rennformat funktioniert wie folgt: Wir leben in einem Camp. Dort starten wir morgens auf die im Schnitt 40 Kilometer lange Strecke. Es gibt eine lange Etappe mit ca. 80 Kilometern, die über zwei Tage läuft. Das Ziel ist immer das nächste Camp. Der Veranstalter stellt Wasser und Zelte. Alles andere – auch Essen – befindet sich im Rucksack (Gewicht 8 bis 9 Kilo). Jeweils nach 10 Kilometern erreicht man einen Checkpoint. Dort ist ein Arzt und es gibt frisches Wasser.

Die knapp einhundert Teilnehmer aus über 30 Ländern sind vom ersten Camp zurecht beeindruckt. („Oh my god it is so ... awesome, stunning, amazing, beautiful, lovely...“). Die Felsen, leicht rotgetönt, blinken in der untergehenden Abendsonne. Kleine Quarze im Gestein funkeln wie Diamanten und dann kommt die Kälte in 3400 Metern über dem Meer, aber vor allem der geilste Sternenhimmel ever. Die Sterne sind zum Greifen nah. Ich bin in Libyen mal eine Nacht durch die Wüste gelaufen. Geheult hab ich, so schön war das. Aber das hier toppt alles. Am nächsten Morgen geht es los. Ich lasse wirklich die Vernunft walten. Muss das Alter sein. Ich entscheide mich, Tanja zu unterstützen. Frage vorher natürlich, ob ich mit ihr zusammen laufen darf. Ich darf! Und es wird unsere beste

Laufwoche. Deborah Barber aus Australien ist eine Laufgazelle, die schwer auf langen Strecken einzufangen ist. Sie wird das Rennen am Ende gewinnen. Der Kampf um die Plätze danach ist ein harter. Die Frauen kommen an manchen Tagen mit wenigen Minuten Unterschied ins Ziel. Und Tanja ist immer vorne dabei. Wahnsinn, welche Entwicklung sie innerhalb eines Jahres gemacht hat. Am Ende wird sie Zweite. Mit großem Willen und Kampfgeist.

Landschaftlich hat dieses Rennen alles zu bieten: Gebirge, Sandwüsten mit hohen Dünen, kleine Schluchten mit kleinen Bergflüssen, die bis zu 20mal gequert werden mussten. Berühmt: Die Saltfleds. Sehr unebene Salzflächen, die teilweise hart, aber manchmal auch butterweich sind. Für drei Kilometer Saltfleds braucht es fast zwei Stunden... und wir haben nicht getrödelt. Sensationell ist der Lauf durch das Valley of the Moon – eine der Attraktionen in der Atacama. Als erfahrener Wüsten-Fuchs (gruber) kann ich mit beherztem Spurt am letzten Tag doch noch den Altersklassensieg erringen. Aber nicht so wichtig. Die großen Gewinner sind: alle Teilnehmer! Ich habe selten so viele geflashte Läufer am Ende eines Rennens gesehen. Ein altes Berberspruchwort sagt: „Wenn du in die Wüste gehst, kann es passieren, dass du als ein anderer zurückkommst“. Ja! Das ist passiert.

MEHR INFOS UND ALLE TERMINE DER SERIE „4DESERTS“ VON RACING THE PLANET FINDEST DU HIER: WWW.RACINGTHEPLANET.COM

was mich motivierte, weiter zu gehen.“ Motivation sei generell eine der wichtigsten Voraussetzungen, die ein Ultraläufer mitbringen muss. „Es braucht Neugierde auf das, was kommen wird. Mut, ein solches Abenteuer anzugehen und Motivation, über sich hinauszuwachsen und das Trainingspensum durchzuziehen.“

NEUGIERDE IST NOCH LANGE NICHT GESTILLT

Bei Tanja Schönenborn kommt zusätzlich eine Portion Ehrgeiz dazu. Ihr wichtigstes Motiv sei, ihr Bestes zu geben. Wenn dann noch eine gute Platzierung drin ist, werden auch die allerletzten Kräfte mobilisiert. Wie beim Ende der dritten Etappe beim Atacama Crossing, bei der die führenden fünf Frauen dicht beisammen la-

gen. Tanja war eine davon. „Nach etwa 44 Kilometern versuchte ich mich langsam zu entspannen und locker ins Ziel zu laufen. Ich drehte mich um. Niemand zu sehen. Ich drehte mich erneut um und sah Sarah Oppermann aus Irland wie eine Verrückte auf uns zu rasen. Wie von der Tarantel gestochen rannte ich los. Auch wenn am nächsten Tag die lange Etappe auf uns wartete und ich besser ruhig hätte machen sollte - den Sieg wollte ich nicht hergeben. Also rannten wir mit unserem neun Kilogramm schweren Rucksack durch die Mittagshitze. Es war so heiß, mein Puls auf über 180 und ich wollte nicht mehr. Mit 20 Metern Vorsprung konnte ich mich ins Ziel retten. Eine wahnsinnige Verfolgungsjagd endete dann mit einer Umarmung von Sarah und mir“, erzählt sie. Ihr Kampf-

geist und ihre Motivation wurden am Ende mit dem zweiten Platz im Gesamt-Ranking bei den Frauen belohnt. Das Laufen hat Tanjas Leben für immer verändert. „Ich bin sehr glücklich und dankbar für die unglaublichen Erfahrungen, die ich in den letzten einhalb Jahren sammeln durfte. Niemals hätte ich es für möglich gehalten, an einem 250 Kilometer Etappenrennen teilzunehmen, geschweige denn in Chile den zweiten Platz zu erzielen.“ Ihre Neugierde auf neue Abenteuer ist noch lange nicht gestillt. „Im kommenden Jahr darf ich an drei wunderbaren Läufen in Mauretanien, Namibia und in Georgien teilnehmen. Zudem veranstalte ich mit einer Freundin ein Einsteiger-Trailcamp für Frauen in Österreich. Das alles in einem Jahr. Was wohl danach noch kommt?“



FASZINATION WÜSTE

Bizarre Gegensätze: Plötzlich taucht in der trockensten Wüste der Welt ein großes Wasserloch auf. Tanja Schönenborn freute sich im Ziel mit ihrem Partner Rafael Fuchsgruber, der weite Teile des Rennens an ihrer Seite lief. Er hatte sie nicht nur mental, sondern als Coach auch sportlich auf das Rennen vorbereitet.