



Hurra, die Wüste blüht!

Unser Autor hat es wieder getan: Er ist mit seiner Laufgruppe, dem Little Desert Runners Club, in die Mongolei gereist, um die Wüste Gobi zu durchqueren – laufend versteht sich. Und es war überraschend ... feucht!

Text RAFAEL FUCHSGRUBER Fotos XXXXXXXXXXXX XXXXXXXX



Zwischenstopp für Autor Rafael Fuchsgruber und Etappenlauf-Novizin Tanja Schönenborn an heiligen buddhistischen Stätten



Als ich vor zwei Jahren den Little Desert Runners Club gründete, wollte ich eigentlich nur mit einem Haufen Rookies mein zehnjähriges Wüstenlaufjubiläum in der Wüste Namibias feiern. Doch das war so grandios, dass wir gleich eine Neuauflage planten. Und als wir hörten, dass der seit 2003 ausgerichtete Gobi March 2019 von China in die Mongolei umziehen würde, wollten wir uns die Chance, bei der ersten großen Ultralauf-Veranstaltung im Land Dschingis Khans dabei zu sein, nicht entgehen lassen. Also, auf in die Mongolei!

★ ★ ★

Der 15. Gobi March besteht aus 250 Kilometern in sechs Etappen à 40 bis 70 Kilometer plus eine 10-Kilometer-Strecke zum Zieleinlauf am letzten Tag. Geschlafen wird in Camps in Acht-Mann-Zelten. Für Feuer sowie heißes und kaltes Wasser ist gesorgt, alles andere liegt bei den Teilnehmern. Schlafsack, Isomatte, Verpflegung für eine Woche trägt man im Rucksack bei sich, und mit den acht bis zehn Kilos schweren Dingen läuft man durch die Mongolei. Alle zehn Kilometer kommt ein Checkpoint, an dem es frisches Wasser, ärztliche Kontrolle und gegebenenfalls Unterstützung gibt. Das war's. Mehr Komfort ist nicht bei so einem Lauf nicht drin. Aber wir wollen das, weil wir gern laufen,



01

weil wir gern draußen sind, weil wir Begegnungen und auch die Gruppe mögen.

★ ★ ★

Der LDRC mit seinen knapp 20 Teilnehmern, der früher stark an mir hing, entwickelt sich immer mehr zur „Selbsthilfegruppe frei umherlaufender Irrer“. Die

rückgehen. Ein bisschen denkmalgeschützt fühle ich mich auch: Am Start bin ich einer der zehn ältesten Teilnehmer des Feldes.

★ ★ ★

Der erste Tag ist bei mehrtägigen Etappenrennen meist so angelegt, dass die Läufer Gelegenheit haben, sich „einzugrooven“. Die erste Etappe: die Mongolei, wie man sie kennt: das weite Land. 230 Läufer aus 40 Ländern stehen an der Startlinie. Die Strecke ist gut zu laufen, die Temperaturen mit 25 Grad zivil. Ich stehe am Start und sitze gleichzeitig zwischen den Stühlen: Laufe ich mein Rennen oder bleiben meine Gedanken bei meinen Rookies? Diese Frage wird mich am ersten Tag bis ins Ziel begleiten. Schon nach ein paar Kilometern läuft Sascha Gramm aus dem Club mir davon. Das soll er auch! Er ist jung, er ist schnell, er gehört nach vorn.

„Komfort gibt es nicht bei so einem Lauf. Aber wir wollen das, weil wir gern laufen und weil wir gern draußen sind“

Kommunikation im Vorfeld ist bunt und die Stimmung riesig, als wir uns in der mongolischen Hauptstadt Ulan Bator treffen. Beim Briefing hören wir, dass der Sommer bisher sehr feucht war und auch die Wetteraussichten für die Woche höchst gemischt sind. Das sorgt uns erst mal nicht – wird es aber noch. Unser Startcamp liegt in der Burgruine von Khar Bukhiin Balgas, einem denkmalgeschützten Areal, dessen Ursprünge bis ins zehnte Jahrhundert zu-

Ganz selten treffen wir Mongolen auf der Strecke. Ein paar Kinderhände klatsche ich ab, und kurz vor Ende begleiten mich wild reitende Jungs auf ihren Pferden. Ich denke derweil an meine Rookies. An der Ziellinie warte ich, um die ersten von ihnen freudig in die Arme zu nehmen. Tag eins ist immer der Schwerste, für alle. Die Aufregung, sich einfinden ins Rennen, die vielen neuen Eindrücke... Und dann kommt sie: Tanja Schönenborn. Seit einem



02



03

halben Jahr sind wir ein Paar. Die Einladung zum Gobi March bekam sie Anfang Juni von mir zum Geburtstag. Sieben Wochen blieben ihr zur Vorbereitung. Aber sie hat das kurze Intensivtraining bis zum Start ausgehalten. Die meisten Läufer, die ich kenne, hätten sich verletzt – auch ich.

01 Tanja Schönenborn rennt in ihrem ersten Etappenrennen gleich auf Rang fünf und zum Sieg in ihrer Altersklasse

02 Die mongolische Gobi ist Ende Juli sehr grün: eine wilde Steppenlandschaft voller Kräuter und Blüten

03 Kurz nach dem Start am Morgen der dritten Etappe staut sich das Läuferfeld wie zur Rushhour in der Großstadt

04 Ungewohnte Wat-Einlage nach dem Unwetter auf der vierten Etappe

Und da liegt sie nun in meinen Armen – hochroter Kopf, wildes Gejapse und keine Ahnung, welchen Platz sie hat. „Einfach nur gerannt“, stammelt sie. Dieses wilde Konzept bringt ihr am ersten Tag Platz sieben bei den Frauen – und das beim weltweit zweitgrößten Wüstenlaufevent des Jahres.

Kurz hinter Tanja kommen Gabi Molard und Andrea Löw ins Ziel. Auch Gabi überrascht bei ihrem ersten Rennen dieser Form. Und was soll ich zu Andrea sagen? Mit keinem Menschen bin ich so viele große Rennen gelaufen wie mit ihr. Der Club ist so stark besetzt und die Menschen so grandios. Es fehlt der Platz, um auf alle einzeln einzugehen. Ich entschuldige mich dafür. Verdient hätten es alle.

Und die Jungs? Sascha Gramm bleibt bis zum Ende schnellster Deutscher. Der

Fuchsgruber dahinter, und dann kommt der gute Sascha Zipp. Ein echter Typ aus dem Pott. Nicht viel quatschen – machen! Der frühere Kickboxer und Krafttrainer nahm schon für Namibia elf Kilo ab. Dort war er mit kaputtem Knie unterwegs, das danach gerichtet wurde. Diesmal hat er sich

ein anderes Handicap ausgesucht: Muskelfaserriss in der Vorbereitung. Deswegen nicht anzutreten, kam für ihn nicht in Frage. So etwas kann man nicht empfehlen, das kann man nur für sich entscheiden.

★ ★ ★

Zweite Etappe. Bis Checkpoint eins laufe ich vor, trete dann aber den Plan, Tanja allein laufen zu lassen in die Tonne. Ich warte auf sie und beende mein Rennen als Rennen. Jetzt wird gemeinsam angegriffen! Um sie herum gibt es starke Läuferinnen aus dem asiatischen Raum. Es gibt viel zu tun, um Platz sieben zu halten – oder zu verbessern? Das Ende der Etappe zieht sich. Es wird heiß. Dafür erwartet uns ein besonderes Camp: Wir werden die Nacht in Jurten (traditionellen Rundzelten) verbringen – eine sehr schöne Erfahrung.



04



01

Die dritte Etappe startet mit einer wilden Klettereinlage: Die erste Stunde müssen wir fast senkrecht den Berg hoch. Danach geht es bergab und mir bleibt öfter das Herz stehen, da Tanja bergab immer läuft wie eine Geistesranke – Entschuldigung. Ansonsten dient der Tag mit 42 Kilometern eher der Entspannung, bevor es auf die lange vierte Etappe geht.

Dieser Abschnitt des Rennens ist wegen der Länge der Strecke über zwei Tage

„Mein hohes Tempo macht mich happy. Ich könnte Purzelbäume schlagen, eine ganze Allee von Purzelbäumen!“

verteilt. Dazu kommt nun das angekündigte schwere Wetter: Gegen Abend wird der Himmel schwarz, Sturmböen, Gewitter mit heftigsten Entladungen, und das in offenem Gelände. Den letzten Teil der Strecke stapfen wir nur noch durch Morast. Wo vorher alles trocken war, sind auf einmal kleine Flüsse zu queren.

Die Nacht wird derart heftig, dass am nächsten Tag das gesamte Rennen mitsamt Crew und allen Läufern evakuiert werden muss. Der Veranstalter fährt uns mit kleinen Bussen raus aus der Flusslandschaft. Ein paar Stunden später wären wir sicher nicht mehr weggekommen. Unser neues Zuhause: eine Mehrzweckhalle. Ein Dach, ein paar Toiletten, sinnlose Versuche, Kla-

motten zu trocknen und ... Warten. Wir reden und ruhen. Ich mag es, wenn die Welt nachts ein wenig leiser gestellt wird. Das schafft Raum für Gedanken.

Das Wetter beruhigt sich, Tanja nicht. Ich kann das gut verstehen. Es ist ihre Premiere, und auf der langen Etappe hat sie hart gekämpft, sodass wir auf den letzten

01 Der Fluss war doch am Vortag noch nicht da! Der Zieleinlauf ist an diesem Tag nur per Schlauchboot möglich

02 Andrea XCVKHLJDGB;NMBC ;JN Ö LJNIH LÖHD ÖLH ÖDK

03 Zwei Sieger ihrer jeweiligen Altersklasse: Rafael und Tanja feiern stilvoll das erfolgreiche Ende des Rennens



02



03

20 Kilometern noch fast zehn Läufer eingeholt haben. Jetzt ist sie unter den Top fünf. Das erzeugt Druck und Anspannung.

★ ★ ★

Vor der letzten Etappe stelle ich fest, dass der „denkmalgeschützte“ Herr Fuchsgruber in seiner Altersklasse auf Platz drei liegt, nur 40 Minuten hinter den zwei Führern. Aber wegen der Überschwemmungen wird die kommende Etappe von 38 Kilometern auf 31 verkürzt. Die beiden Jungs

aus Asien sind nicht grundlos Führende der AK. Ihren Vorsprung auf 31 Kilometer rauszuholen ist eigentlich unmöglich.

So etwas habe ich noch nie versucht, aber ich stehe auf erste Male. Ich gehe mit der Spitzengruppe raus und kann lange dranbleiben. Durch Täler geht es langsam bergan. Wir sehen kleine Wälder entlang der Strecke – das erste Mal in dieser Woche durch die hügelige Landschaft der Mongolei. Mein hohes Tempo macht mich happy. Ich könnte Purzelbäume schlagen! Aber hochkonzentriert wie bei einem Zehner lasse ich keinen Meter liegen. Selbst bergab qualmt es – vor allem meine Knie.

Über fast 4000 Wettkampfkilometer durch Wüste und Dschungel hatte ich noch nie so eine Pace. Wenn ich derart aufdrehe, habe ich immer zwei Bilder im Kopf: meine Tochter Mara, meine Heldin, und Pipi Langstrumpf in einer Filmszene, in der Tommy und Annika rufen: „Der Sturm wird stärker!“ Pipi antwortet: „Das macht nichts. Ich auch.“ Dieses Bild hilft immer!

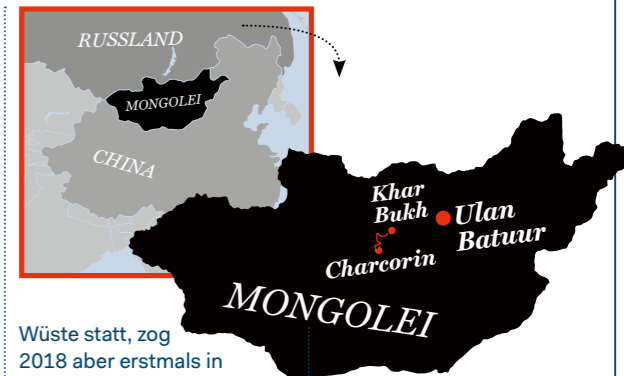
Bedingt durch die Überschwemmungen ist die Finishline heute nur noch per Schlauchboot zu erreichen. Ich sitze am Ufer, schaue auf den langen Downhill gegenüber und versuche Andrew aus Japan und Jean aus Hongkong auszumachen. Dann entdecke ich sie weit oben am Berg. Das wird spannend! Die Zeit läuft – am Ende für mich. Das Rennen ist durch. Die abschließenden zehn Kilometer am letzten Tag bringen keine Änderung mehr. Mit sechs Minuten Vorsprung gewinne ich meine Altersklasse. Tanja läuft bei ihrer Premiere sensationell auf Platz 5 und holt ebenfalls den Sieg in Ihrer AK35.

Ich bin stolz auf meine „Selbsthilfegruppe“. Und wann bekommt man schon mal die Finishermedaille von einem buddhistischen Mönch um den Hals gehängt? Ich sehe den alten Mönch und ein Spruch fällt mir ein: Manche erholen sich im Lauf der Zeit, andere in der Zeit, in der sie laufen. Stimmt. Ich fühle mich im Ziel wieder einmal sehr lebendig. 🙏

GOBI MARCH / 4DESERTS / LITTLE DESERT RUNNERS CLUB

DAS RENNEN

Der Gobi March war im Jahr 2003 der erste einer neu begründeten Reihe von Etappenrennen durch die Wüsten der Welt. Zu den „4 Deserts“ gehören außerdem das Atacama Crossing in der chilenischen Atacama, das Sahara Race sowie das The Last Desert in der Antarktis, an dem nur teilnehmen kann, wer im selben Jahr mindestens zwei der drei anderen Läufe absolviert hat. Der Gobi March findet meist im Juni im chinesischen Teil der



Wüste statt, zog 2018 aber erstmals in den mongolischen Teil um. Auch 2019 wird die Strecke wieder in sieben Tagen (6

Etappen) über 250 Kilometer von Khar Bukh zum Kloster Erdene Dsuu nahe der Stadt Charchorin führen (Infos und Ergebnisse von 2018: www.4deserts.com/gobimarch).



Das Quermarkenfeuer auf Amrum ist einer der traditionellen Leuchttürme. Frü Orientierungsmarke

DER LDRC

Autor Rafael Fuchsgruber (rafaelfuchsgruber.de) hatte den Club eigentlich als einmalige Aktion für das Sahara Race 2017 gegründet. Doch die Idee kam so gut an, dass nach dem Gobi March nun das Atacama Crossing Ende September dieses Jahres in Chile sowie The Great Caucasus in Georgien im August 2020 als nächste „Club-Rennen“ auf dem Plan stehen. Falls Sie dabei sein wollen: