

LAUFTIPP · AMAZING MAASAI ULTRA, 28. SEPTEMBER 2013

Immer den Massai hinterher

Der Amazing Maasai Ultra in Kenia ist nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch eine Entdeckungsreise in eine fremde Natur und Kultur

> Die Sonne brennt auf die kenianische Steppe herab, und die Kräfte verlassen mich mehr und mehr. Zu schnell und euphorisch gestartet, zu viel Pulver verschossen. Bergauf quäle ich mich, den Hügel hinunter versuche ich, Zeit gutzumachen. Die Oberschenkel schmerzen. Die Zeit zwischen den Versorgungsstationen bei Kilometer 30 und 35 kommt mir ewig vor. Und dann, inmitten meines Kampfes mit mir selbst, nimmt ein kleines Mädchen meine Hand und rennt neben mir her, mit mir mit. Zwei, drei Kilometer. Scheinbar schwerelos. Mit einem breiten Lachen im Gesicht, unter dem Jubel der zahlreichen Zuschauer. Später, als ich mich mit anderen internationalen Läufern unterhalte, erzählen mir fast alle ähnliche Geschichten: von begeisterten Kindern, Zebras am Wegesrand und alten Massai-Frauen, die einige Meter mitrannten. Land und Leutes indes, die den Amazing Maasai Ultra zu einem so einzigartigen Abenteuer machen.

Kenia, das Land des Ausdauerlaufs. Inmitten der Provinz, im Land der Massai, am Fuße des mächtigen Mount Kenia. In der Steppe, auf und

ab über zahlreiche Hügel und durch winzige Dörfer. Das alles auf 2000 Meter Seehöhe und bei einer Affenhitze. Es klingt nach einer riskanten Idee, unter diesen Bedingungen einen Marathon zu absolvieren. Doch der Ursprung ist ein Charity-Gedanke: Mit den Einnahmen des Nonprofit-Events werden Stipendien für Massai-Mädchen finanziert. Die im vergangenen Jahr gesammelten 25 000 US-Dollar reichten, um 20 Mädchen aus der Region für vier Jahre in die Schule zu schicken, die sie ohne diese Unterstützung nicht hätten bezahlen können. „In vielen der örtlichen Massai-Dörfer werden Mädchen in sehr jungen Jahren zwangsverheiratet – manchmal schon mit 13 oder 14. Wir wollen mehr Mädchen eine Chance auf eine bessere Ausbildung geben. Dadurch können sie nicht nur Arbeit finden, sondern auch Unabhängigkeit“, sagt Veranstalterin Sarah Edson.

Im Teilnehmerfeld mischen sich Schulbuben und -mädchen, die in Sandalen den Halbmarathon in Angriff nehmen, kenianische Laufwunder, die mit löchrigen Schuhen vornweg rennen werden, und eine kleine Gruppe

internationaler Läufer, die gleich eine ganze Woche im afrikanischen Busch gebucht haben – mit Safari und allem, was dazugehört. 2012 zählte man rund 250 Starter für drei Distanzen: Halbmarathon, Marathon und der Ultramarathon über 75 Kilometer.

In unfassbaren 2:25 Stunden hat der schnellste Massai den Marathon beendet – ein Amateur, der noch nie einen Lauftrainer hatte. Noch beeindruckender ist jedoch die Siegerzeit im 75-Kilometer-Ultramarathon: 4:54 Stunden! Die internationalen Starter folgen mit großem Respektabstand. Es ging aber auch nicht darum, die Kenianer läuferisch herauszufordern. Vielmehr standen die gemeinsame Freude am Sport, neue Freundschaften, das Kennenlernen einer fremden Kultur und einer faszinierenden Landschaft und das Sammeln für eine sehr gute Sache im Mittelpunkt. – BERNHARD HAGEN

Infos

Termin 28. September 2013
Distanzen 75, 42 und 21 km Start und Ziel Mpala, Laikipia District
Info www.amazingmaasaiultra.org

a Buntbesetztes Starterfeld aus Schülern, kenianischen Laufwundern und reiselustigen Freizeidläufern



„Worauf ich mich freue“ Indoor-Trail Dortmund

► „Nach einem für mich sehr ereignisreichen Laufjahr 2012 habe ich für 2013 noch keine großen Pläne, aber ein Event ist definitiv gesetzt: der ECCO INDOOR TRAIL in Dortmund. Auch wenn man als Naturliebhaber geteilter Meinung sein kann, wie gut „Indoor“ und „Trail“ zusammenpassen, so weiß ich seit meiner Teilnahme im letzten Jahr, dass das einfach ein großartiges Event ist. Die in der Westfalenhalle angelegte Strecke bringt richtig Spaß, ist lauftechnisch anspruchsvoll, und die Atmosphäre drumherum ist einfach klasse. Zudem stellt unser Laufverein LT Bittermark die Streckenposten, und es kommt vielen nette Trailrunner, die ich bei Läufen in ganz Deutschland und Europa kennenlernen durfte. Ich starte an allen drei Tagen und freue mich auf das Wiedersehen mit alten und neuen Bekannten! Und mal schauen, was sich dort vielleicht für weitere (Trail-)Wege für 2013 ergeben. – JENS MEYER

Der Lauf
ECCO INDOOR
TRAIL Dortmund
22. – 24. Februar
► www.indoortrail.de



Für Jens Meyer das erste große Laufziel 2013: der ECCO INDOOR TRAIL in den Westfalenhallen