



Magic Mongolia

von Bernhard Hagen · Fotos: Darko Todorovic, MS2S.org



Mongolei

- Lage: Zentralasien zwischen Sibirien und China
- 4,5 mal so groß wie Deutschland.
- 2,8 Millionen Einwohner
- Hauptstadt: Ulan Bator (1,3 Millionen Einwohner)

Familien sowie Reise- und Abenteuerlustige nutzen die Veranstaltungswoche, um einen Einblick in die spannende Kultur mit einer sportlichen Herausforderung in beeindruckender Natur zu erleben. Vor und nach dem Wettkampftag widmen sich die Beteiligten Freizeit-Aktivitäten wie reiten, fischen, wandern, Mountainbike fahren.

Querfeldein rauschen die russischen Geländewagen durch die Steppe. Festhalten ist angesagt, es ist eine unruhige, holprige Fahrt. Vorbei an Kamelen, Yak-Herden, wilden Pferden und einzelnen Jurten. Das ist nur eine erste Impression der unfassbaren Weite und der Unberührtheit der mongolischen Landschaft. Von dieser beeindruckenden Weite hat man zwar gehört, aber Fernsehreportagen kommen mit dem persönlichen Erlebnis nicht einmal ansatzweise mit.

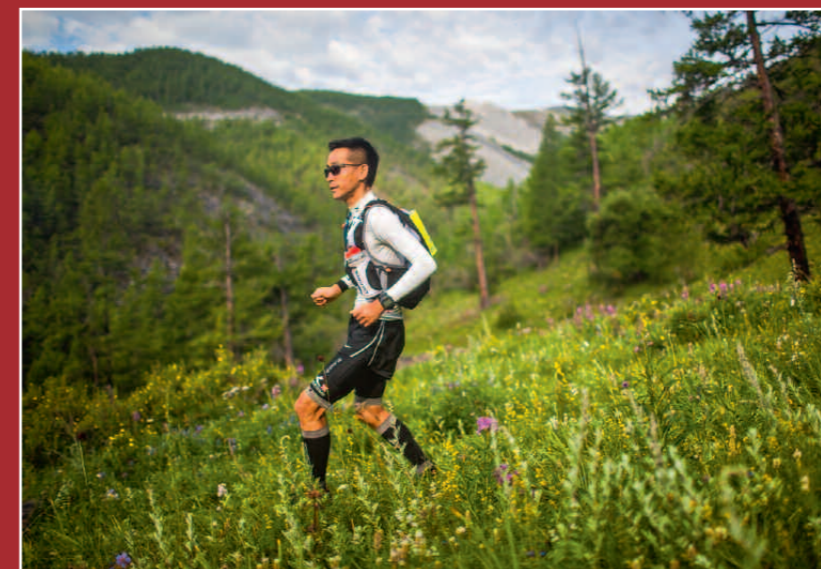
Zahlreiche Teilnehmer empfinden die Fahrt zum Camp als erstes Highlight der Rennwoche. Zuvor trafen sie in der mongolischen Hauptstadt Ulan Bator zusammen. Von dort ging es durch die Luft in den Nordwesten, nach Murun. Kaum war das Flugzeug auf der staubigen Schotterpiste gelandet, warteten schon die Geländewagen vor dem auffälligen Haus, das sich Flughafen nennt.

An den Ufern des Hovsgol Sees beziehen die Teilnehmer ihre Jurten. Einfach, aber gemütlich. Das ganze Camp – groß genug, um rund 100 Personen zu beherbergen – wird von lokalen Familien betreut. Es gibt traditionelle Musik an den Abenden. Reiter hoch zu Ross stehen nicht nur für Ausflüge bereit, sondern sie überwachen am Renntag den Kurs als Streckenposten.

Die Veranstaltung wird auf Nonprofit-Basis organisiert. Alle Einnahmen werden dazu verwendet, Naturschutzprojekte im Hovsgol Nationalpark zu finanzieren und die Kultur zu erhalten. „Damit die Natur so unberührt bleibt, wie sie jetzt ist“, sagt Rennkoordinatorin Shurengel Sukhbaatar. „Und damit die Nomaden auch weiterhin stolz auf ihre Kultur und Fähigkeiten sind.“ In den vergangenen Jahren wurden Waldaufseher engagiert, ein Müllwagen gekauft, Werbespots zur Bewusstseinsbildung geschaltet und Bildungsinitiativen in Angriff genommen.

Nach drei Tagen der Gewöhnung an die Seehöhe von 1.650 Meter, mit Erkundungstouren und Reitausflügen, läutet die frühmorgendliche Musik schließlich den Wettkampftag ein. Ein Energie-Frühstück, ein kurzer Inventar-Check – Kompass, Wasser, Verbandszeug, Landkarte – alles da! Um

aber durchaus im Bereich des Möglichen. Es sind nicht nur hoch Ambitionierte, die sich Jahr für Jahr in der Nordmongolei einfinden.



Drei Uhr früh. Landestypische Volksmusik erklingt, mit aufmunternden Tröten, Trommeln und einem sanften Saiteninstrument. In der heimeligen Jurte knistert der Blechofen vor sich hin und wärmt die sonst frische nordmongolische Nacht. Als sich wenig später siebzig Sportler aus der ganzen Welt unter einem beeindruckenden Sternenhimmel auf den Weg zum Frühstück machen, ist das einer dieser magischen Momente, die den Abenteuerlauf Mongolia Sunrise to Sunset so einzigartig machen.

Die Herausforderung ist beachtlich. 100 Kilometer gilt es für die Ultra-Läufer zu überwinden. Inklusive eines kumulierten Höhenunterschieds von 3.365 Meter. Quer durch vom Wind zerfurchte Tiefen, über gewundene Feldwege auf 2.300 Meter, felsige Pässe, durch

moosige Wälder und entlang einsamer Pfade am riesigen Hovsgol-See. Zum bereits 14. Mal fand die Veranstaltung 2012 statt. Unter den Teilnehmern hat das Rennen seinen Ruf als einer der schönsten 100-Kilometer-Ultras der Welt sicher.

Die Organisatoren wollen Interessierten aller Klassen dieses spezielle Erlebnis bieten, so gibt es auch eine Marathondistanz mit einem Gesamthöhenunterschied von 2.255 Meter.

Das Zeitlimit von 18 Stunden ist zwar herausfordernd, mit etwas Training



Mongolia Sunrise to Sunset

15. Austragung: 03.-10.08.2013
 Wettkampftag: 07.08.2013
 Distanzen: 42,195 und 100 Kilometer
 Veranstalter: www.ultramongolia.com



4:30 Uhr, der Sternenhimmel spiegelt sich auf dem Hovsgol See, fällt der langersehnte Startschuss.

Mit Stirnlampen ausgestattet geht es für die ersten zwei Kilometer in den dunklen Wald. Hier ist Vorsicht geboten, im Vorjahr gab es in dieser Passage eine Knöchelverletzung – der einzige Einsatz für die Wettkampfarzte in 14 Jahren. Kaum aus dem Wald, führt der Kurs auf Feldwegen direkt am Seeufer entlang.



Imposant ist der Sonnenaufgang über dem Hovsgol See. Es wird klar, wieso der Lauf „Sunrise to Sunset“ heißt. Nach der ersten anstrengenden Steigung über 700 Höhenmeter staunen sowohl Läufer als auch mongolische Reiter über die Aussicht. Ein atemberaubendes Panorama bis hin zu den sibirischen Bergen im Norden. Und das Beste dabei: Das Event wird bis zum letzten Kilometer faszinierende Natur bieten.



Blumen blühen in allen Farben, wilde Pferde und Yaks schauen den Aktiven überrascht hinterher, schroffe Bergkanten werden bezwungen, dichte Wälder, sumpfig-moosige Wiesen und trockene Bachbetten durchquert. Am Ende stehen mit 10:03 Stunden nicht nur ein neuer 100-Kilometer-Strecken-

Weitere Laufevents in der Mongolei

01.06.2013 Mongolia-Marathon
 22.09.2013 Internat. Gobi Marathon
Innere Mongolei:
 06.07.2013 Grassland Marathon

rekord durch den Schweizer Florian Vieux, sondern zahlreiche magische Momente für alle Teilnehmer. Der Mongolia Sunrise to Sunset ist mehr als ein Lauf – er ist Abenteuer, Naturerlebnis und das Kennenlernen einer fremden Kultur in einem.



Fix Your Number!

- einfache und punktgenaue Befestigung
- sicherer Halt und optimaler Tragekomfort
- keine Beschädigung der Sportbekleidung
- spurlos und leicht zu entfernen
- für viele Sportarten geeignet
- erhältlich in verschiedenen Farben
- Individueller Aufdruck auf Anfrage möglich

fixpoints
 die clevere Startnummernbefestigung!

Made in Germany

www.fixpoints.de

Gesunde Beine

PHABENE BEIN AKTIVCREME

Zur regelmäßigen Pflege beanspruchter Beine und Venen

Mit Arnika und Rosmarin

Onlineshop www.phabene.de

Katrin Dörre, erfolgreichste Marathon-Läuferin:

VIOL®aktiv

Eine Siegerin!

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in bestmöglicher Pflege und optimalem Schutz der Muskulatur und der besonders beanspruchten Füße. Seit ich täglich **VIOL aktiv** einmassiere, kenne ich keine Probleme mehr. **VIOL aktiv** ist für mich der Garant für Erfolg.

VIOL aktiv, das einzige Sauerstoff-Aktiv-Öl, für Ihre Muskeln, Gelenke und Sehnen erhalten Sie in der Apotheke oder Infos unter:

Telefon 08303/813
 VIA NOVA Naturprodukte
 87448 Waltenhofen
www.via-nova-naturprodukte.de

Erreich deine Ziele: die RCX3 mit Smart Coaching

Herzfrequenz-Messgeräte, GPS Technik, Muskelstimulationsgeräte, Hard- & Software für Leistungsdiagnostik u.v.m.

CardioZone Sportgeräte
www.cardiozone.de/shop - info@cardiozone.de

13. Heilbronner Trollinger-Marathon + Halbmarathon

05. Mai 2013

mit Internationaler Handwerksmeisterschaft

www.trollinger-marathon.de

eine Weinregion ... tausende Läufer ... und nur Gewinner!