

Vom Auf- zum Untergang

In einem Nationalpark in der Mongolei startet eine Handvoll Läufer in der Dämmerung. Sie quälen sich bis Sonnenuntergang durch unberührte Landschaften.

VON MONIKA HUBER

Zvonimir Grobrenski liegt in der Wiese. Er atmet tief ein, genießt den Duft von wilden Lilien. Er tut das immer an dieser Stelle des Mongolia-Sunrise-to-Sunset-Laufs. Nach 80 Kilometern darf man sich auch einmal eine kurze Pause gönnen. Gleich wird er aufstehen, sich vielleicht eine Knoblauchzehe gönnen, und langsam die letzten 20 Kilometer am See entlang zum Camp joggen. Dem Sonnenuntergang entgegen. Seit 2004 läuft Grobrenski jedes Jahr die hundert Kilometer rund um den kristallklaren Hovsgol-See – auch am 7. August 2013 wieder.

Der Mongolia-Sunrise-to-Sunset-Lauf ist eine Non-Profit-Veranstaltung zugunsten des Schutzes des Naturparks am Hovsgol-See, ein paar hundert Kilometer südlich des russischen Baikalsees im Norden der Mongolei. Rund hundert Sportler starten seit 1999 jedes Jahr im Sommer, entweder auf der Marathon- oder der 100-Kilometer-Strecke. Zvonimir Grobrenski läuft 2013 zum zehnten Mal die 100 Kilometer. „Man munkelt, dass es sogar 110 Kilometer sein sollen“, sagt er. So genau könne man das gar nicht messen. Die Route verläuft nämlich nicht auf einer Asphaltstraße wie etwa beim Boston-Marathon, den er einmal, so behauptet er jedenfalls, zusammen mit der deutschen Langstreckenspezialistin Uta Pippig gelaufen sei. „Uta war vorne, ich war hinten, und dazwischen waren 30 000 Läufer“, erzählt er und lacht. Beim 100-Kilometer-Rennen in der Mongolei ist das anders: Hier müssen sich die Teilnehmer ihren Weg zum Ziel selbst suchen. Es geht durch den Wald, querfeldein, ganze 3365 Höhenmeter auf und wieder ab.

Mit Taschenlampen ausgestattet startet der gebürtige Kroat in Wahlheimat Deutschland mit bis zu 80 anderen Teilnehmern frühmorgens um 4:30 Uhr in die dunklen Wälder. Zwei Kilometer lang. Dann folgt er einem Feldweg entlang des Hovsgol-Sees. Die Sonne geht auf, taucht den See und die Berge in warmes Licht. Der kurvige, steile Weg auf den Chichee-Pass auf 2255 Meter Seehöhe ist die erste von vielen großen Anstrengungen. „Das Panorama ist atemberaubend“, sagt er – es reicht bis hin zu den sibirischen Bergen im Norden. Die gesamten 100 Kilometer lang bleibt die Natur so beeindruckend: moosige Wälder, grüne Hügel, felsige Bergkanten. „Wunderschön ist das“, freut er sich. Keine richtigen Straßen, kein Asphalt, kein Beton. Grüne Markierungen in Sichtweite dienen der Orientierung. Manchmal gehe es für ihn deshalb einfach der Nase nach, dem Duft der wilden Lilien folgend.



Mein Herz sagt mir, dass ich diesen schönen Lauf eines Tages wiederholen werde.“

FLORIAN VIEUX
SIEGER DES SUNRISE-TO-SUNSET-LAUFES 2012

Der 67-Jährige, der zwischen Überlingen und München pendelt, ist heute Rentner. Früher rannte er eher über den Fußballplatz oder das Handballfeld. Bis er vor 40 Jahren beruflich in den Vertrieb einer amerikanischen Firma wechselte und nach Deutschland kam. Siebzig Prozent seiner Arbeitszeit war der studierte Geologe und Doktor der Chemie auf Reisen. Die Laufschuhe passten problemlos ins Gepäck für zweimal wöchentlich 30 Minuten Training. Auf einem seiner Läufe traf er einen Arbeitskollegen und verlängerte auf eine Stunde. „Am Ende fragte der mich: Bist du müde?“, erzählt Zvonimir Grobrenski. Und weil er nicht müde war, lief er drei Wochen später in Aarau einen Marathon, in 4:02 Stunden. Damals war er 34. Bis heute ist er 58 Marathons oder längere Distanzen gelaufen. Seine Marathon-Bestzeit? 3:48 Stunden. Bestzeiten um Längen zu übertrumpfen war nie seine Motivation.

Im vergangenen Jahr gewann der Schweizer Florian Vieux mit einer sensationellen



100 Kilometer durchs Niemandsland: Zvonimir Grobrenski (re.) läuft mit. FOTOS: TODOROVIC



Raue Berglandschaft: Auch die Läufer nehmen sich die Zeit, das Panorama zu genießen.



Waldwege statt Asphalt: Zvonimir Grobrenski bahnt sich seinen Weg über Stock und Stein.

Der Sunrise-to-Sunset-Lauf am Hovsgol-See

Laufend Natur und Kultur schützen
Am 7. August 2013 findet der 15. Mongolia-Sunrise-to-Sunset-Lauf am Hovsgol-See statt. Die Strecken: 42 oder 100 Kilometer. Alle Einnahmen des Laufs werden dazu verwendet, Naturschutzprojekte im Hovsgol-Nationalpark voranzutreiben, die Gegend so unberührt zu erhalten, wie sie jetzt ist und die Kultur der dort lebenden Nomaden zu bewahren. Zu diesem Zweck wurde die „ecoLeap Foundation“

in Genf gegründet. Eines der unterstützten Projekte ist ein Abfall-Vermeidungsprogramm im Nationalpark. Am Eingang des Parks werden Mülltüten verteilt, die bei Verlassen wieder abgegeben werden müssen. Zudem werden von den Gebühren und Spendengeldern Waldaufseher für den Nationalpark engagiert, TV-Werbespots zur Bewusstseinsbildung geschaltet und Bildungsinitiativen für die lokale Bevölkerung unterstützt. Infos: www.ms2s.org. HUB

Zeit von 10:03 Stunden das Rennen in der Mongolei – 100-Kilometer-Streckenrekord. „Ich bin noch nie zuvor durch eine so schöne, abwechslungsreiche und wilde Landschaft gelaufen. Alles ist so still und friedlich“, schwärmt der 27-jährige Walliser von den warmherzigen Mongolen, von den Kräutern, die er auf der Bergabpassage roch, von der Sonne nach schönen Regenschauern. 2013 wird er – anders als Zvonimir Grobrenski – nicht teilnehmen: „Aber mein Herz sagt mir, dass ich diesen schönen Lauf eines Tages wiederholen werde.“

Die Bestzeit von Grobrenski, den hier alle nur „Zvoni“ nennen, liegt bei 18:20 Stunden. 2004 kam er nach dieser Zeit auf der Halbinsel im Hovsgol-See ins Ziel, wo bei Sonnenanfang immer auch der Startschuss zum Rennen erfolgt. Ein paar Mal hörte er auch

schon bei 75 oder 65 Kilometern auf, er sagt, er müsse niemandem mehr etwas beweisen. Genuss und Gemeinschaftserlebnis haben Priorität. Seite an Seite mit seinem Sohn beim Venedig-Marathon ins Ziel zu laufen sei viel großartiger gewesen als ein paar Zentimeter weiter oben in der Siegerliste zu stehen. „Nur Fliegen ist schöner“, sagt er und lacht.

Diese langen Läufe, am liebsten in der Natur, seien für ihn wie Meditieren, die Endorphine beflügeln ihn. Er lief unter anderem zweimal den Everest-Marathon, einmal die 42,195 Kilometer an der Copacabana, den Amazing Masai Marathon, schon elfmal den Bräunlingen-Marathon mitten durch die Natur des Schwarzwalds. Und sagt: „Jeder Lauf ist wie ein Urlaub.“

Aber mehr als die doppelte Marathondistanz? In der Wildnis des Hovsgol-Sees in der

Nordmongolei? Jeder durchschnittliche Sportler könne das schaffen, sagt er, mit angemessener Vorbereitung. Und vor allem mit der richtigen mentalen Einstellung. „Laufen über lange Strecken ist zu neunzig Prozent Kopsache. Zehn Prozent sind Muskeln und Kondition“, erklärt der erfahrene Läufer. Seine Taktik: „Leiden ja, aber nicht zu viel. Sich seinen Grenzen annähern ja, aber sie nie überschreiten.“ Er empfiehlt jedem, vorher mehrere Läufe über vier Stunden und länger zu absolvieren, am besten auch in den Bergen. Mental gehe er an die 100 Kilometer wie Beppo, der Straßenkehrer, heran. „Beppos Geheimnis“, lacht er, „ist es, sich immer nur auf den nächsten Meter konzentrieren.“ Hinzu kommt Knoblauch. „Ich habe immer ein paar Zehen dabei“, sagt Grobrenski. Dieses Geheimrezept hat er von den Sherpas am Everest. Die kauen den ganzen Tag Knoblauch und sind davon überzeugt, dass er vor Infektionen und Kreislaufschwäche schütze.

Sein Schlafnachbar im Ger, der traditionellen mongolischen Jurte im Camp am See, habe sich schon daran gewöhnt, sagt er. Neben den würzigen Zehen packt er auch immer einige Salzpillen in seinen Rucksack, zum Ausgleich der verlorenen Elektrolyte. Jeder Teilnehmer wird außerdem mit Karte und Kompass ausgestattet, einer Trillerpfeife, Stift und Zettel sowie einer Tafel Schokolade. Die sei aber nur für den Notfall. „Wer die Schokolade aufisst, müsste streng nach den Regeln eigentlich disqualifiziert werden. Kontrolliert wird das aber nie“, lacht Grobrenski, der seit drei Jahren auch zu den Mitorganisatoren des Laufs zählt.



Es ist alles ein bisschen rustikal.“

ZVONIMIR GROBENSKI
TEILNEHMER BEIM SUNRISE-TO-SUNSET-LAUF

Notfälle können beim Orientierungslauf durch die mongolischen Berge aber schon einmal eintreten. Ein Schweizer musste einmal in einer Kuhle im Wald nächtigen und wurde dabei sogar von einem Bären beschnüffelt. Wölfe und Bären treffe man aber sonst eigentlich nicht, dafür kleinere Tiere, vor allem eine Vielfalt an Wasservögeln. „Bei meinem ersten Lauf in der Mongolei haben zwei Amerikaner und ich uns im Bergwald verlaufen“, erzählt Grobrenski. „Da kam uns zugute, dass ich einmal Pfadfinder war und mit Karte und Kompass umzugehen weiß.“ Die Freude sei riesig gewesen, als sie nur zweihundert Meter von der nächsten Verpflegungsstation entfernt aus dem Wald kamen. Davon gibt es insgesamt sechs, immer inklusive Arzt und Übersetzer, plus eine reine Wasserstelle, die von Einheimischen betreut wird. Serviert werden neben Keksen und getrockneten Bananen auch Pellkartoffeln mit Salz. „Super zum Auffüllen der Kohlehydrat- und Elektrolytspeicher“, berichtet Grobrenski aus seiner Erfahrung von zehn Teilnahmen. Geht zwischen den Stationen tatsächlich jemand verloren, macht sich ein mongolischer Reiter mit Walkie Talkie auf die Suche.

Die ganze Veranstaltungswoche wird in enger Zusammenarbeit mit den Einheimischen organisiert. Die Teilnehmer aus bis zu 20 Ländern werden in typisch mongolischen Jurten untergebracht, wo sie sich drei Tage lang an die Höhe von 1600 Meter gewöhnen. In den Jurten gibt es einen kleinen Kleiderschrank, in der Mitte steht ein Ofen, der von den Einheimischen frühmorgens eingeheizt wird. Tagsüber hat es zwar bis zu 28 Grad, in der Nacht kann es aber durchaus auf vier, fünf Grad abkühlen. Grobrenski sagt: „Es ist alles ein bisschen rustikal.“ Das Klo ist draußen, die Duschen sind improvisiert. Aber wer das Ursprüngliche mag, wird sich im Camp sehr wohlfühlen. Vor und nach dem Wettkampftag erkunden die Sportler und deren Angehörige eine Woche lang die Natur beim Fischen, Kajak fahren, Wandern oder Reiten, erleben einen mongolischen Abend mit traditioneller Musik und Volkstänzen sowie mongolischen Spezialitäten. Ob die auch mit Knoblauch gewürzt sind? Zvonimir Grobrenski wird auf jeden Fall wieder ein paar Zehen einpacken und mit Sicherheit auch wieder ein Püschchen bei den wilden Lilien einlegen. Dort auf dem kleinen Hügel zwischen dem 75. und dem 85. Kilometer. In der unberührten, blühenden Wildnis des mongolischen Sommers.

Trupka feiert Triumph in Sindelfingen

Für Boris Trupka war es fast schon ein Heimspiel: Der Judoka aus Ludwigshafen hat beim Europacup in Sindelfingen den Heimvorteil genutzt und sich den Sieg in der Klasse bis 66 Kilogramm gesichert. Trupka bezwang am Samstag im Finale den Italiener Emanuele Bruno nach Verlängerung und bescherte den deutschen Mattenkämpfern den ersten Sieg. „Er hat super gekämpft. Er hatte wirklich einen guten Tag“, sagte Peter Frese, Präsident des Deutschen Judo-Bundes (DJB). Dritter wurde der Wittener Nicki Graczyk. Nur knapp verpasste Lokalmatador René Schneider vom VfL Sindelfingen als Zweiter in der Klasse bis 73 Kilo den zweiten deutschen Erfolg beim Eurocup.

Auch beim Grand Slam in Moskau feierte eine deutsche Judoka einen Triumph: Einen Monat vor der WM zeigte sich Miryam Roper (Leverkusen) in Bestform und gewann in der Gewichtsklasse bis 57 Kilo. Im Finale bezwang sie Ketleyn Quadros (Brasilien). DPA

TOP FIVE

Die dritte Fußball-Liga startet in ihre sechste Saison. Genau fünf Clubs haben fünf Drittliga-Spielzeiten bestritten.

1 Wacker Burghausen: Dass der Club aus Oberbayern seit der Gründung der dritten Liga zum Etat der Spielklasse gehört, ist fast ein kleines Wunder: In den ersten drei Spielzeiten steckte Wacker zuverlässig im Kampf um den Klassenverbleib, 2009 rettete die sportlich abgestiegenen Burghausener nur der Rückzug von Kickers Emden vor dem Gang in die Viertklassigkeit. Mittlerweile schlägt sich der Club wirklich wacker: In der vergangenen Runde sprang Platz acht heraus.

2 VfB Stuttgart II: Die Zweitvertretungen von Werder Bremen, FC Bayern München und Borussia Dortmund kamen und gingen, nur eine U-23-Mannschaft blieb konstant dabei in Liga drei: Der VfB II ist seit der Gründung der eingleisigen dritten Liga ein klassisches Mittelfeldkind: Zweimal wurde das Team Zehnter, zweimal Elfter. Nur in der vergangenen Saison gab's einen kleinen Ausrutscher: Da stand am Ende nur Position 14 zu Buche.

3 SpVgg Unterhaching: Zu Bundesligazeiten sorgte der Münchner Vorortclub bei Bayer Leverkusen für bittere Tränen, mittlerweile sind die Hachinger eine feste Größe in der Drittklassigkeit: Im ersten Jahr in Liga drei spielte die SpVgg sogar noch um den Aufstieg mit, seitdem ist Haching regelmäßig im Mittelfeld des Klassements zu finden.

4 Rot-Weiß Erfurt: Als Deutschland noch zweigeteilt war und das schöne Städtchen Erfurt zur DDR gehörte, war der dort ansässige FC Rot-Weiß fast wie selbstverständlich erstklassig. Von 1972 an spielte RWE ununterbrochen in der DDR-Oberliga und qualifizierte sich 1991, als es die DDR schon gar nicht mehr gab, sogar für den Uefa-Pokal. Heute herrscht für die Spieler von Rot-Weiß Erfurt zwar ständig uneingeschränkte Reisefreiheit, die können sie jedoch nur für ihren Sommerurlaub nutzen. Als Gründungsmitglied der dritten Liga sind die Erfurter momentan weit entfernt vom Europapokal. Kleines Trostpflaster: In der ewigen Tabelle der noch immer jungen Spielklasse logiert der RWE auf Platz eins – auch wenn es in der vergangenen Saison nur zu Rang 13 reichte.

5 Kickers Offenbach: Obwohl die Hessen als Tabellen-15. sportlich den Verbleib in Liga drei gesichert hatten, wird auf dem Bieberer Berg in dieser Saison erstmals seit fünf Jahren kein Drittliga-Fußball mehr zu sehen sein. Die insolventen Kickers müssen den Neuanfang in der Regionalliga wagen – in der Hoffnung, irgendwann wieder in ihre angestammte Spielklasse zurückzukehren. SVEN SÄTTLER