

SWISS MYSTERY RACING TEAM goes ‚BADWATER‘

“The World’s Toughest Foot Race”

Badwater135 July 10-12, 2017

Die Fakten: Der **Badwater Ultramarathon** zählt zu den härtesten Ultramarathons der Welt. Die 135 Meilen (217,26 km) lange Strecke führt von *Badwater Basin* (85 Meter unter dem Meeresspiegel) im Death Valley bis zum *Whitney Portal* auf 2530 Meter Höhe am Mount Whitney in Kalifornien. Im Juli, zum Zeitpunkt des Laufes, werden im Death Valley regelmäßig Temperaturen von 50 °C gemessen. Im Verlauf des Rennens müssen die Läufer zwei Pässe überschreiten und einen kumulativen Höhenunterschied von über 4700 m überwinden, bevor das Ziel auf 2530 Meter Höhe erreicht wird.

Raceday, 10.07.2017

Endlich hat die Vorbereitung und das Warten auf diesen Moment – gemeinsam mit der Liebe meines Lebens, mit Jens Vieler, am Start des Badwater Ultramarathons zu stehen – ein Ende! Eingeteilt in die 2. Startgruppe lauschen wir kurz vor 21.30 Uhr der Amerikanischen Hymne, zählen den Countdown...und schon geht’s los! Gewünscht hatte ich mir das Feeling von 2015, meinem 1. Badwater, als ich mich stundenlang gefühlt schwebend und euphorisch durch die Nacht bewegte, doch diesmal ist die Realität eine andere. Die ersten Meilen, mein erstes Tief... Ob es an dem schlechten Schlaf der letzten Tage liegt (der Jetlag setzte mir zu), an meinen niedrigen Eisenwerten oder an dem heissen Wüstensturm, der mich fast von der Strasse weht: ich weiss es nicht und es spielt auch keine Rolle. Ich weiss nur, dass ich mich unendlich müde, kraft- & energielos fühle und ich mich nicht im Lauf-, sondern eher Schlürftempo vorwärts bewege. Weder Jens noch die Crew sagen etwas dazu, aber ich spüre an ihren Blicken, was sie denken, was sie beunruhigt. Jens ist somit gleich am Anfang ausgebremst, in seinem Tempo zu laufen, denn wir sind unsichtbar, aber freiwillig ☺, aneinander gekettet. Zwei Läufer – eine Crew! Das ist absolute Ausnahme bei diesem Rennen und so sehr es unser Wunsch ist, gemeinsam zu laufen – gemeinsam zu finishen, wissen wir auch, dass wir immer aufeinander Rücksicht nehmen müssen und dass der im Moment Stärkere sich dem Tempo des Schwächeren anpassen muss. Nicht jeder Läufer’s Sache, aber um es vorweg zu nehmen: Wir schafften es - und nach 39:19 Stunden überqueren wir strahlend und gemeinsam mit unserer Crew die Ziellinie am Whitney Portal. Dass wir beide nicht an unsere Badwater Finisherzeiten von 2011 bzw. 2015 heran kommen, ist der Summe unsrer Hoch’s und Tief’s geschuldet, die sich leider nicht identisch verhielten, sondern meistens genau diametral. Doesn’t matter... ☺

Zurück zum Rennen: Erste Time Station in Furnace Creek, kurze Rast auf dem Rasen und bevor wir zu lang verweilen, setzt plötzlich die automatische Sprinkleranlage ein und treibt uns zum Weiterlaufen an. Noch immer schleiche ich über den Asphalt, noch immer kein Runners High. Doch endlich...endlich nach ewigen 7:25h und 57km im Rennen ist es soweit: Mein Badwater Race startet NOW...es startet plötzlich und unvermittelt mit – wie passend - 'Keep The Streets Empty For Me' von Fever Ray. www.youtube.com/watch?v=jWFb5z3kUSQ

Es ist genau der Punkt der Strecke, wo die einzige Linkskurve der gesamten Strasse den ersten Downhill einleitet und es nur noch 12 km bis Stovepipe Wells, der 2. Time Station sind. Die Morgendämmerung vor Augen, die leere Strasse hinab im Blick, die mystische Stimme 'Keep The Streets Empty For Me' im Ohr...und der berühmte Schalter legt sich um... Ich wechsele vom 7:30er Pace in den 5:30er Pace pro Kilometer, möchte Jens, die Crew, die Welt umarmen, schwebe endlich über den Asphalt und fühle mich als Läuferin. Um diese Stimmung nicht zu verlieren, höre ich Fever Ray im Repeat-Modus bis Stovepipe Wells. Der Crew hatte ich angekündigt, dort mindestens 30 Minuten schlafen zu wollen, doch nun kann mir die Pause nicht kurz genug sein. Ich esse schnell meinen angerührten Kartoffelbrei, schlürfe etwas Apfelmus und dränge alle zum baldigen Aufbruch. Nur keine Zeit mehr verlieren, nur nicht das tolle Gefühl des Schwebens verlieren. Nun wartet der 27km lange Anstieg zum Townes Pass auf uns. Von Meereshöhe auf 1512m hinauf. Anfangs laufen wir, später ist nur noch Speedhiking möglich. Jens und ich, wir fühlen uns stark, sind bester Stimmung und geniessen mit der Crew das Abenteuer. Unsere Crew – sie sind die Besten!! Michael Beckmann und die Jungs, die mich schon vor 2 Jahren betreuten, lesen uns jeden Wunsch von den Augen ab, reichen Getränke und frische Melone, sprühen uns jede Meile ausgiebig mit Eiswasser ein, halten mir den 5 Dollar-Regenschirm als Schattenspender, kontrollieren die Eisvorräte im Cooler...und sichern unser Überleben! Ohne Crew bist Du beim Badwater nichts! Die Crew macht das Finishen überhaupt erst möglich und deshalb ist der eigene Erfolg vor allem auch Verdienst & Erfolg der Crew! Tiefster Dank geht deshalb an unsre Crew: Micha, Craig und Michael, Ihr wart grossartig, Ihr wart geduldig, Ihr wart motivierend...IHR HABT UNS DA DURCHGEBRACHT!

Und weiter gehts: Nach 97km erreichen wir den Townes Pass und mein ‚Sahnehäubchen‘ beginnt. So oft habe ich mir in den vergangenen Monaten vorgestellt, wie ich die 9 Meilen Downhill geniessen werde...und meine Träume erfüllen sich tatsächlich! 14km, 1000 Höhenmeter hinab in's glühend heisse Panamint Valley und ich flieeeeege! Ich weiss, dass Jens weiss, dass ich auf diesem Abschnitt auf nichts und niemanden Rücksicht nehme ;-), dass ich einfach im 4er Pace die Asphaltkurven hinab rausche, mich nicht umdrehe, keinen Stop beim Crew Fahrzeug einlege und erst anhalte, wenn ich unten bin. Ich überhole ‚alles‘ vor mir, rufe übermütig und strahlend dem einem oder anderen zu: ‚Catch me, if you can!‘ und mach‘ mir auch nichts aus deren Antwort: ‚You will pay for it at the next accent‘. Was sein muss, muss sein... ☺

Danach beginnt der härteste Teil des Rennens. Sengender 50 Grad-Backofen und kein Lüftchen durchs Panamint Valley. Weit hinten am Horizont sieht man bereits die nächste Time Station, aber es dauert Stunden bis man wirklich da ist. Hier ist es auch, wo wir die Crew bitten, nicht die übliche Meile vorzufahren, sondern spätestens nach 1000m zu stoppen und uns eiskalt einzusprühen, Cola auf Eis zu reichen. Wie lang kann doch selbst EIN Kilometer sein. Nach 16:46h und 119km erreichen wir Panamint Springs. Wir gönnen uns 1h Pause, Small Talk und die teuerste Pizza ever: 43 Dollar!! Aber sooo lecker...

Gestärkt und motiviert, da wir ja bereits über die Hälfte geschafft haben – und nach meiner Rechnung wird es nun endlich weniger ;-) – nehmen wir den nächsten langen Aufstieg in der Nachmittagshitze in Angriff. Einer der Jungs aus der Crew ist als Pacer immer bei uns, trägt zusätzliches Wasser oder wie Micha jetzt, ein Schälchen mit leckeren Melonenstücken für mich mit herum. Während Jens während des Rennens gar kein Obst mag (wohl aus Sorge, dass es ihm wie 2011 ergehen

könnte), liebe ich sowohl Apfelsaft als auch Melone vom ersten bis zum letzten Meter. Die vielen Serpentinaen zu ‚Father Crowley‘ – einem Aussichtspunkt ganz oben – lassen wieder einmal Zeit und Raum vergessen. Ich fühle mich gerade bärenstark, würde auf den flacheren Passagen sogar laufen, sehe uns schon fast in Darwin, aber nun ‚erwischt‘ es Jens. Die Müdigkeit und die Hitze sind erbarmungslos und jeder Meter wird zur Qual. Vor jeder Kurve hofft Jens, dass dahinter doch bitte ‚Father Crowley‘ sein möge: der nächste Treffpunkt mit dem Crewfahrzeug. Doch es zieht sich und zieht sich... Als wir nach 3h Aufstieg, insgesamt sind wir bereits seit 20,5h und 131km im Rennen, endlich ‚Father Crowley‘ erreichen, hilft Jens nur noch eine komplette Stunde Schlaf, um neue Kräfte zu sammeln. Das Dumme: Ich bin gerade mal nicht müde und finde auch keinen Schlaf, obwohl ich es gleich wohl versuche.

Nach 1:15h und umgezogen für die Nacht (Leuchtweste, Stirnlampe, kurze Kleidung statt lange Baumwolle) geht's weiter Richtung Darwin. Die Strecke schlängelt sich stets coupiert vor sich hin, links und rechts säumen nun Joshua Tree's das Wüstenland und eine grosse Holztafel verkündet das Ende des Death Valleys! Aufatmen...die Hitze im ‚Tal des Todes‘ haben wir wieder einmal überlebt!! Bald dahinter steht im Nirvana ein Klapptisch, davor ein Schild: DARWIN, 4. Time Station. Wir laufen seit genau 24 Stunden, inzwischen ist es dunkel und spätestens jetzt weiss ich: wir sind viel langsamer als 2015, denn damals erlebte ich genau hier den Sonnenuntergang. Spielt bei einem Ultra wie dem Badwater aber keine Rolle, zu finishen ist das Ziel! Und noch sind es von Darwin ca. 70km bis zum ‚Buckle‘. ‚Ach was sind schon 70km‘, rede ich mir gut zu. ‚Die nächsten 50km läuft's doch mehrheitlich bergab! Selbst mit Pausen sollte dies doch in 10h zu schaffen sein‘, versuche ich mich anzutreiben. Aber unerbittlich schlägt sie zu, die grenzenlose alles lähmende Müdigkeit. Ich habe keinerlei Schmerzen, meinem Magen geht es blendend, nur eine kleine Blase schmückt meinen Fuss, aber die Müdigkeit, der Sekundenschlaf beim Laufen, sie bringen mich um. Ich denke an Menschen, die mit Schlafentzug gefoltert wurden und werden und ich weiss, ich würde alles gestehen, alles sagen, was jemand hören wollte, nur um einen Moment schlafen zu können. So taumle ich von Meile zu Meile und immer wenn unser Van erreicht ist, falle ich auf den Beifahrersitz und bettle um 10 Minuten Schlaf. Jens geht es besser, aber ‚mitgegangen – mitgefangen‘. ☺ So hangeln wir uns durch die Nacht: 5-6 km schlürfen, 10-20 Minuten Nap. Irgendwann hat Micha erbarmen und überredet unsre Ami-Jungs, mich doch gegen meine 10 Minuten-Nap-Anweisung 40 Minuten schlafen zu lassen. Danach setzt auch schon die Morgendämmerung ein und meine Metamorphose beginnt. Ich bin wieder ein anderer Mensch: Rici, die Läuferin! ☺ Nun ist es nicht ‚Fever Ray‘, die mich fliegen lässt, sondern Monolink und sein grandioses ‚Burning Sun‘ pünktlich zum Sonnenaufgang 20 km vor Lone Pine.

www.youtube.com/watch?v=QrX7_JuhELk

Wieder im Repeat-Modus, diesmal mit ‚Burning Sun‘ im Ohr und den Bergen der Sierra Nevada vor Augen kann es mir nun nicht schnell genug gehen, vorwärts zu kommen. Ich fange an zu rechnen und plötzlich scheint eine Zielzeit von weniger als 40 Stunden wieder möglich. Ich weiss, es ist völlig egal, ob 39 oder 42 Stunden, einfach der Buckle muss es sein, aber mir gefällt das Spiel mit der Zeit. Ich mache Jens und der Crew sogleich meine Rechnung auf, bis wann wir in Lone Pine sein müssen und wie viel Zeit uns dann für den Aufstieg bleibt. Einerseits nehmen sie mich nicht ganz ernst mit meinen Zahlenspielerien, andererseits sind wohl alle aber froh und erleichtert, dass ich mich wieder ernsthaft vorwärts bewege und die Dämonen abgestreift habe. Für die Crew war die Nacht nämlich auch sehr hart. Mit meinem Ziel vor Augen, mache ich quasi keine Pausen mehr, sondern laufe, laufe,

laufe bis Lone Pine. Jens mahnt zwischendurch zur Vernunft, Micha tut sein Bestes, indem er meine Flasche tragend hinter mir her rennt und darauf achtet, dass ich auch ausreichend trinke. Und dann: Endlich Lone Pine, km 200 und vorletzte Time Station. Mein grösster Wunsch, einen heissen Milchkaffee zu bekommen, geht auch Dank Crew-Micha in Erfüllung und – kaum Ausgetrunken – drängle ich zum Weiterlaufen. Wobei laufen ab hier nicht mehr das richtige Wort ist: Ab Lone Pine beginnt der 19 km lange Aufstieg zum Ziel, dem Whitney Portal, das sich auf 2540müM befindet. Nach dem Downhill vom Townes Pass ist der Schluslaufstieg für mich auch dieses Mal wieder der coolste und emotionsreichste Abschnitt des Rennens. Nach Lone Pine wissen wir, wir werden ankommen! Egal wie lange wir jetzt marschieren, den Buckle, von Chris Kostman überreicht, kann uns niemand mehr nehmen! So schwebe ich über 4h wieder im totalen Runners High – kein anderer Lauf dieser Welt macht dies möglich, da sonst immer noch bis zum Ziel so viel passieren kann. Aber nicht beim Badwater!!! Hier weisst Du nach Lone Pine: Du schaffst es! Einfach genial!

Inzwischen kommen uns aber auch schon die Crewfahrzeuge mit den Läufern, die weit vor uns finishten, entgegen. Es sind besondere Momente! Badwater family!! Wir werden bereits frenetisch bejubelt, umgekehrt klatschen und freuen wir uns mit den Schnelleren. Die Jungs aus unserer Crew wandern noch einmal abwechselnd mit uns mit, zwischendurch drehen wir uns zusammen um und lassen unsre Blicke ungläubig in die Ferne schweifen. Wir sehen weit, sehr weit zurück hinüber zum ausgetrockneten Ownes Lake im Ownes Valley und weiter bis zu den anderen Bergen. Dort hinten muss Darwin sein, von dort sind wir gekommen... Staunen und Freude mischen sich! Es wird nun auch beim Aufstieg immer heisser, bald ist es Mittag und im Vergleich zu 2015 sind wir spät dran. Da das Crew-Auto wegen der Kurven nur an bestimmten Punkten halten darf, läuft uns Micha immer wieder entgegen mit der Sprühflasche in der Hand. Es tut auch auf 2000müM so gut, mit Eiswasser abgespritzt zu werden. Nun sind es nur noch 2 Meilen... Letzte Lagebesprechung mit der Crew, ‚schick machen‘ mit dem Swiss Mystery Racing Team-Shirt und dann sind Jens und ich allein. Allein mit uns, allein auf der Welt, allein mit unsrem Glück! Wir sind voll tiefster Freude und Dankbarkeit und spazieren Hand in Hand die letzten Kurven hinauf. Dann kommt der ersehnte Moment: Unsre Crew, die inzwischen den Van parkierten, taucht wieder auf und wir wissen, nur noch EINE Kurve, nur noch 200 Meter, dann sind wir im Ziel! Dann wartet Chris mit Buckle und Finisher-Shirt und alle Anstrengung fällt ab... Die Jungs, Jens und ich, wir fassen uns an den Händen und rennen umsäumt von kreischenden und jubelnden Mitgliedern anderer Crews ins Ziel!

Yeeeeeahhhhh, we did it again! 39:19h – Ziel erreicht! ☺ Wir liegen uns mit unsren Crew-Jungs in den Armen, unfähig für die passenden Worte. Wir wissen, dass wir alle zusammen das Rennen gemeistert haben! Ohne gute Crew – kein Finish! ‚One Million thank you‘ der besten Crew der Welt: Craig Foster, Michael Linscott, Michael Beckmann und Chris Kostman, der uns vertraute und mit nur einer Crew starten liess! Badwater – we are family... ☺