

# Sächsischer Mount Everest Treppenmarathon

Ein Lauf der etwas außergewöhnlichen Art

**Wer träumt nicht davon? Einmal den Mount Everest, den höchsten Berg der Erde, zu besteigen. Viele Mythen und zum Teil tragische Geschichten existieren um diesen Bergriesen. Der Mount Everest stellt dabei ein faszinierendes Ziel dar, das den Menschen schon seit Jahrzehnten in seinen Bann zieht. Eine Herausforderung, die sowohl körperlich wie auch mental allerhöchste Anforderungen stellt.**

## Außergewöhnliches Profil

Eine Kombination aus Everest, Treppe und Rennstrecke gibt es im sächsischen Radebeul. Bei einem Laufevent der etwas außergewöhnlichen Art. Die Rede ist vom sächsischen Mount Everest Treppenmarathon. Dabei handelt es sich um den schwersten und größten Extremtreppenlauf der Welt. Es gilt 8.848 Höhenmeter, 79.400 Stufen und einen Doppelmarathon innerhalb von 24 Stunden zu bewältigen.

Der Start zu der mittlerweile vierten Auflage dieses weltweit einmaligen Events ist am Radebeuler Bismarckturm. Dann geht es 50 Meter auf einem Weinbergweg minimal bergab. Die Spitzhaustreppe, Kernstück der Strecke, führt danach insgesamt 397 Stufen hinunter. Anschließend tragt man noch 150 Meter leicht abfallend, umrundet den Wendepunkt, und läuft dann das Ganze wieder hinauf. Eine Runde bedeutet 88,48 Meter Abstieg und 88,48 Meter Aufstieg sowie eine Strecke von 843,90 Meter. Diese wird einhundert Mal durchlaufen und ergibt somit einen kompletten Anstieg vom Meeresspiegel bis zum Gipfel des Mount Everest und wieder zurück.

Nur 50 Teilnehmer können im Alleingang den „Sächsischen Everest“ bezwingen. Dazu kommen noch Läufer, die zeitlich versetzt als Dreier-

oder in Touristenstaffeln an den Start gehen. Rein rechnerisch hat man für jede Runde 14 Minuten und 25 Sekunden Zeit, um in 24 Stunden einhundert Runden zu laufen. Dies klingt großzügiger, als es tatsächlich ist. Da man die Treppen hinauf im Gehtempo zurücklegt und auch noch Pausenzeiten einplanen muss, kann es zeitlich für den einen oder anderen Läufer eng werden.

Die ersten Runden vergehen wie im Flug. Da eine Runde nur 843,90 Meter lang ist, beginnen schnell die Übrundungen. Der Überblick über die Rangfolge geht rasch verloren. Nach 25 gelaufenen Runden hat man den ersten Halbmarathon mit knapp 2.210 Höhenmetern absolviert. Noch nie benötigte ich fünf Stunden für diese Distanz.

## **Alles Kopfsache**

Vor allem auf die mentale Auseinandersetzung mit dem Lauf kommt es an. Das monotone und immer wieder kehrende Auf- und Absteigen kann einen auf Dauer ermüden. Einhundert Mal denselben Parcours zu überwinden, ist zu einem überwiegenden Teil Kopfsache. Doch auch körperlich wird einem bei diesem Lauf einiges abverlangt. Insbesondere die Gesäß- und Wadenmuskulatur wird beim Treppensteigen stärker beansprucht als beim herkömmlichen Laufen.

## **Laufen durch die Nacht**

Das Laufen durch die Nacht stellt eine weitere Herausforderung dar. Man muss stets hochkonzentriert sein und darf sich keinen Aussetzer erlauben. Stolperunfälle sind gerade bei Nässe, Dunkelheit und Müdigkeit eine große Gefahr. Ein falscher Schritt und das Rennen kann vorbei sein. Um dem vorzubeugen, ist die Strecke gut beleuchtet und an der Treppe stehen zudem noch Laternen, die Licht spenden. Da um 22 Uhr die Dreier Staffeln und um Mitternacht die Touristenstaffeln starten, herrscht eine hohe Frequenz auf der Treppe. Auf diese Weise kommt es manchmal zu riskanten Überholmanövern, die glücklicherweise alle glimpflich ablaufen.

Runde für Runde, Stunde um Stunde vergehen. Nach jeder Runde nehme ich einen Becher Flüssigkeit und Nahrung zu mir. Die Verpflegung ist hervorragend und abwechslungsreich. Von warmen Nudeln über Riegel, Obst bis zu Muffins und Kuchen gibt es alles, was das Läuferherz begehrt. Außerdem steht den Läufern ein Zelt zur Verfügung, in dem man sich umziehen und auf Feldbetten schlafen legen kann. Ich bleibe meiner Taktik treu, keine längeren Pausen einzulegen. Der Verlockung des warmen Zelt mit Massagegelegenheiten und komfortablen Schlafmöglichkeiten widerstehe ich.

### **Tolle Atmosphäre**

Während des Rennens herrscht eine tolle und zum Teil sehr familiäre Atmosphäre. Ähnlich einem 12 oder 24 Stunden Lauf gibt es zahlreiche Gelegenheiten, sich mit anderen Läufern zu unterhalten. Man feuert sich gegenseitig an und unterstützt den anderen mit aufbauenden Worten. Im Start- und Zielbereich versammeln sich zahlreiche Zuschauer und feuern die Läufer an. Damit erfährt man einen zusätzlichen Motivationsschub, um die jeweils letzten Treppenstufen einer Runde zu meistern. Am Sonntagmorgen heizt die Dresdner Gruppe „Blechlawine“ mit lautstarkem Getrommel den Läufern zusätzlich ein. Der Veranstalter hat sich Steckbriefe von allen Läufern erstellt, die der Kommentator den Zuschauern des öfteren zum besten gibt.

Dann habe ich nur noch zehn Runden zu laufen. Die Gewissheit, in guten zwei Stunden das Ziel zu erreichen, beflügelt mich nochmals. Mir geht es prächtig! In meiner letzten Runde kündigt der Sprecher meinen Namen an. Mit jeder Stufe kommt das Ziel näher. Die letzten einhundert Stufen! Dann ist es endlich soweit. Nach 21 Stunden und 14 Minuten erreiche ich überglücklich als Gesamtzehnter der Männer das Ziel.

### **Siegerzeiten**

Der Streckenrekord des Schweizer Kurt Hess war nicht wirklich in Gefahr. Dieser benötigte im vergangenen Jahr sagenhafte 14:48 Stunden für die 100 Runden. Es gewann Stefan Ungermann in einer Zeit von 15:32 Stunden. Schnellste Frau war Ulrike Baars mit 17:43 Stunden, die sich damit ihren dritten Sieg sicherte. Insgesamt schafften eine Läuferin und 23 Läufer die 100 Runden innerhalb von 24 Stunden. Doch bei solch einem Rennen ist jeder Teilnehmer ein Sieger, der sich dieser gewaltigen Herausforderung gestellt hat.