

10/99

LAUFZEIT

# LAUFZEIT

DM 6,- öS 50,- sfr. 6,-

DAS MONATS-JOURNAL FÜR ALLE FREUNDE DES LAUFENS

MIT KALENDER  
RUNNING 2000

## ABENTEUER

China, Island,  
Namibia...

## TRAINING

Übungen zur  
Koordination

## GESUNDHEIT

Regelmäßig  
zum Herz-  
Kreislauf-TÜV

## FIT FÜR JEDES WETTER

Marktübersicht Laufkleidung  
für die Herbst/Winter-Saison

A 08083 • LAUFZEIT Verlags GmbH  
Danziger Str. 219 • D-10407 Berlin

www.berlin.de/laufzeit



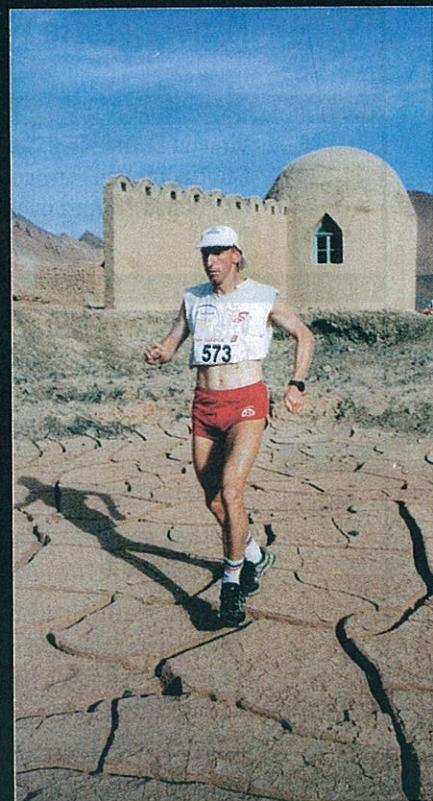


# Ab durch das Reich der Mitte

**„Les Foulees de la Soie“ –  
in Etappen 10.000 km  
durch China**

**Weltenbummler und  
Extremsportler  
Stefan Schlett  
berichtet exklusiv  
für LAUFZEIT**

China, so groß wie Europa, nach Einwohnerzahl das mit Abstand größte Land der Erde (1,2 Milliarden), besitzt eine ganz besondere Faszination. Nicht nur durch seine große Ausdehnung und die verschiedenen Völker, sondern auch durch seine unglaublichen Gegensätze zwischen modernen Millionenstädten und 5000-jähriger Kultur, geschäftigen Straßen, Märkten und Garküchen neben idyllischen Gärten und friedlichen Tempelhainen. China besteht aus 21 Provinzen, 16 autonomen Regionen und 3 eigenständigen Stadtgebieten. Das volkreiche Land hat derzeit rund 38 Millionenstädte, trotzdem wohnen über 80% der Chinesen auf dem Land.





Das deutsche Quartett vor dem Start der 5. Etappe in Dunhuang, von links nach rechts: Jürgen Kuhlmeier, Stefan Schlett, Philipp Humm, Holger Rohrbach. Ein kurz vor dem Rennen provisorisch „zusammengewürfelter Haufen“, erreichte am Ende überraschend den 6. Platz von 19 Teams.

**J**ean Claude Le Cornec, ein Marathonläufer und Naturliebhaber aus Saint Brice in Frankreich, hatte vor vier Jahren die Idee, im Reich der Mitte einen ausgefallenen Etappenlauf zu kreieren. Als Leitfaden sollte die berühmte Seidenstraße dienen. Jener Handelsweg, der seit dem 3. Jahrhundert nicht nur den Warenfluss, sondern auch den philosophischen, technischen und religiösen Austausch zwischen Orient und Okzident realisierte. Der 10-Etappen-Lauf, bei seiner mittlerweile 4. Austragung perfekt organisiert, führt durch die entlegensten Regionen Chinas. Die 155 km lange Gesamtstrecke führt auf Straßen und Pfaden, durch Berge, Wüsten und über Hochplateaus in spektakulärste Landschaften. Die Aktiven bekommen eine harmonische Mischung aus Sport und Kultur geboten. Zheng Wang, die charmante Managerin bei China Travel Service in Paris zeichnet für die Logistik verantwortlich. Sie geleitete rund 120 Personen sicher über 10.000 km durch China. Jean Claude, der als Techniker bei einem Helikopterunternehmen beschäftigt ist, konnte nicht nur seine Firma als Sponsor gewinnen, sondern unterhält auch Unterstützung von der französischen und chinesischen Regierung. Daneben konnte er Prinz Albert von Monaco als Schirmherren für die Veranstaltung gewinnen. Mit einem kleinen Stab von Helfern sowie drei Ärzten sorgt Jean Claude für einen reibungslosen Ablauf der einzelnen Etappen, die durch schwierigstes Gelände führten.

### Die Schnellste in Rosa

Nach der Anreise in Beijing (Peking) - die Hauptstadt ist nach Shanghai die zweitgrößte Metropole des Landes - steht zum Angewöhnen ein Lauf-Prolog, ein Fun Run ohne Zeitwertung im wunderschön vor den Toren Pekings gelegenen Sommerpalast, auf dem Programm. Tags darauf geht's weiter über XinJiang, zwei Zeitzonen zurück bis nach Urumqi, Haupt- und Millionenstadt der Riesenprovinz Xinjiang. Sie liegt an der legendären nördlichen Seidenstraße, deren südlicher Teil um die Wüste Takla Makan (zweitgrößte Wüste der Erde) führt. Am Folgetag wird im 1.800 m hoch gelegenen Tal der Chrysanthen die erste Etappe gestartet. Ein Startband wird an mitgebrachten Gerüsten aufgestellt. Einheimische Sportler sind wie bei fast allen weiteren Etappen als Gastläufer dabei. 13 km später und 500 Meter höher ist das Ziel erreicht. Bei der Rangverkündung werden Trikots verliehen. Es ist wie bei der Tour de France: Das gelbe Trikot für den Gesamtführenden, ein grünes Sprinttrikot und ein rotes für den Bergkönig. Dazu ein rosa T-Shirt für die schnellste Frau. Daneben gibt es noch eine Teamwertung für 5er Mannschaften (die Zeit der vier

Der Autor in der Turfan Senke (4. Etappe). Er wird am Ende des Rennens mit 10 Stunden und 56 Minuten Gesamtzeit Sieger des Zehn-Etappen-Laufes.  
Fotos: Autor

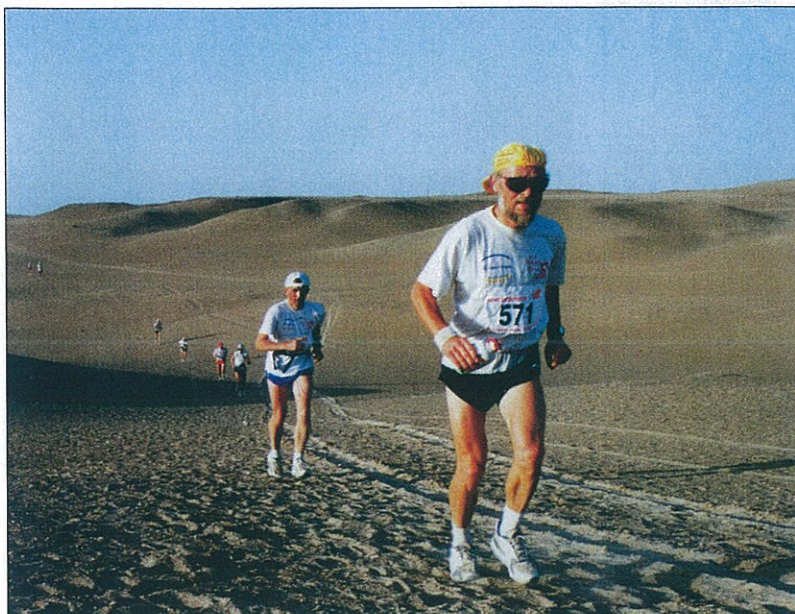
>>>

Mit der Startnummer 571 Holger Rohrbach aus Bremen während der 5. Etappe.

Sie führte durch die Sanddünen von Dunhuang. Es ist knochentrocken und heiß, jeder muss mit einer Trinkflasche laufen. Foto daneben: Eine eher unverhoffte Begegnung während der 1.

Etappe im Tal der Kasachen.

Bild unten: Diese malerischen Zelte waren unsere Unterkünfte in Xiahe (Kleintibet).



Schnellsten geht in die Wertung). Neben den 91 Aktiven sind noch ein Dutzend Marschierer mit dabei, für die es auf verkürzter Strecke eine Sonderwertung gibt. Nach einer Mahlzeit in den Jurten der Einheimischen werden wir direkt zum Flugplatz gefahren. Nachtflug nach Kashgar, noch einmal 1.000 km weiter westlich. Hier treffen sich die Süd- und Nordumgehungen der Seidenstraße um die Wüste. Takla Makan - „Geh hinein, und du

wirst nicht wiederkommen“, so die einheimische Übersetzung. Am späten Morgen erwartet uns ein Halbmarathon durch die staubigen Straßen der Oasenstadt. Die trockene Wüstenluft in 1.300 m Höhe foltert die Schleimhäute, doch es gibt genügend Versorgungsstationen mit Wasser aus Plastikflaschen. Gleich am nächsten Morgen folgt ein 15-km-Lauf mit Crosseinlagen durch die Reisfelder am Rande der Stadt. Es sind wieder viele Einheimische, vor allem auch Kinder, dabei, für die es Sonderpreise, Pokale und eine eigene Wertung gibt. Auf diese Weise wird die Bevölkerung in den „Les Foulees de la Soie“ („Das Rennen entlang der Seidenstraße“) - so der offizielle Name des Rennens - integriert.

Staub stürze. Gottlob komme ich mit harmlosen Fleischwunden davon und kann das Rennen fortsetzen. Unser Ziel liegt in einer winzigen Pagode an einem Sandhang. Nachts bringen uns Busse zum Wüstenbahnhof Daheyuan. Um 2.00 Uhr morgens folgt die Abfahrt des Nachtzuges nach Liuyuan in der Provinz Gansu.

Morgendliches Erwachen mitten in der Wüste Gobi. Beschaulich rattert der Zug durch das Reg, eine riesige Kieselwüste, die sich flach bis zum Horizont erstreckt. Nach zweistündiger Busfahrt erreichen wir Dunhuang an der Seidenstraße, eine alte Oasenstadt mit Baumwollproduktion. Am Abend folgt ein Knüller: Ein 18-km-Rennen ausschließlich durch Sanddünen. Start vor den berühmten Mogao-Grotten, über 500 Höhlen mit 45.000 Zeichnungen und 2.000 Statuen im ewigen Dunkel. Es ist knochentrocken und heiß, jeder muss mit einer Trinkflasche laufen, da das Dünengebiet nur schwer zugänglich ist. Dies ist mein Terrain, und ich kann die heutige 5. Etappe mit einer Minute Vorsprung vor meinen schärfsten Kontrahenten gewinnen.



## AustrAsia Tours

Feldstr. 21 • 35094 LAHNTAL

☎ 06420-310 • Fax 06420-7844

**MALTA - die Perle im Mittelmeer  
laufend erkunden**

**MALTA RUNNING CHALLENGE**  
17.11. - 24.11.1999

Fr 19.11.1999	11,195 km
Sa 20.11.1999	6 km
So 21.11.1999	25 km

1 Woche im ★★★★★ Hotel ab DM 798,-

**TRAININGSCAMP GOZO**  
Maltas Nachbarinsel  
18. 02. - 25. 02. 2000

Voraussichtlich mit HERBERT STEFFNY oder CHARLY DOLL

1 Woche im ★★★★★ Hotel ab DM 995,-

**MALTA MARATHON**  
(mit HALBMARATHON)  
25. 02. - 03. 03. 2000

1 Woche im ★★★ Hotel ab DM 499,-

**Malta (PAOLA) HALBMARATHON**  
19. 05. - 26. 05. 2000

1 Woche im ★★★ Hotel ca. DM 499,-

### Esel gegen Läufer

Nach einer kurzen Nacht geht es mit Bussen in die Oase Turfan. Die 200 km lange Überlandfahrt führt auf besten Asphaltstraßen durch Wüstenlandschaft, am Horizont schneebedeckte Berge, in der weiten Ebene immer wieder Öltürme und Windhosen. Turfan liegt 154 m unter dem Meeresspiegel und ist nach dem Toten Meer in Israel die zweitiefste Senke der Erde. Im Sommer kann es hier 50 °C heiß und im Winter -30 °C kalt werden. Heute ist Ruhetag. Es folgen 50 km Anfahrt zur 4. Etappe, mit Start am alten Höhlenkloster Bezeklik mit seinen „Tausend-Buddha-Höhlen“. Der 18 km lange Kurs führt durch die Feuerberge, eine spektakuläre Landschaft mit braunrot glühenden Kugelbergen. Mit dem Führungstrio durch eine kleine Ortschaft laufend muss ich auf der staubigen Dorfpiste einem Eselsgespann ausweichen. Das Vieh erschreckt dabei so sehr, dass es blitzartig zur Seite springt und ich mit dem Esel kollidiere und mit voller Wucht kopfvorwärts in den

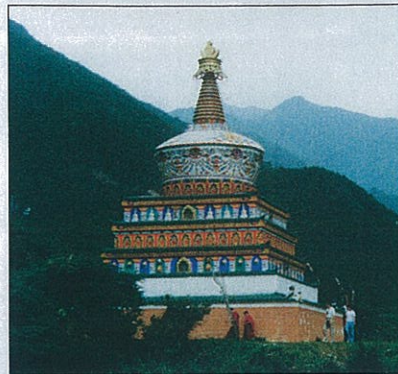
## Zwei vor, einen zurück

Der Start am nächsten Morgen erfolgt direkt vor dem Hotel, wieder 18 km. Diesmal zuerst mit Polizeieskorte 6,5 km durch die Stadt, direkt auf ein riesiges, ca. 150 m hohes Dünengebiet zu. Zuerst noch Schonfrist bei der Umrundung des Mondsichelsees, einem idyllischen Weiher inmitten der Sanddünen. Dann Ernüchterung: Im Schlepptritt muss eine über 100 m hohe Düne erklommen werden. Zwei Schritte vor, einen zurück - das kostet Kraft! Der Lohn ist bei der Siegerehrung zum ersten Mal das rote Trikot für mich. Abends geht es per Transfer zum kleinen Provinzflughafen von Dunhuang, wo es mit einer gecharterten Maschine von China Northwest Airlines nach Lanzhou, einer Millionenstadt am Gelben Fluß weitergehen soll. Angeblich haben wir zuviel Gepäck für die kleine Maschine der British Aerospace. Der Pilot entscheidet, den Abflug bis in die frühen Morgenstunden zu verzögern, da die dann kühlere Luft einen besseren Auftrieb gewährleistet. Jeder sucht sich irgendeine Ecke in dem kleinen Flughafen für ein provisorisches Nachtquartier aus. Acht Stunden danach, endlich Take Off Richtung Osten.

Elf Stunden später kommen wir im 2.850 m hoch gelegenen Xiahe an, eines der größten tibetanischen Zentren außerhalb Lhasas. Am nächsten Morgen geht's noch höher (3.200 m) zum Start des Halbmarathons. Sauerstoffmangel und noch fehlende Höhenakklimatisierung machen zu schaffen. Doch führt die Strecke überwiegend abwärts, bis zum Ziel vor unserem Hotel. Mohammed holt sich mit einem furiosen Sprint in 1:22 Std. das rote Trikot zurück. Am Abend geht mit einem Fest auf der Hochebene bei Musik, Tanz und Lagerfeuer wieder ein unvergesslicher Tag zu Ende.

## Aufbruch zur Mauer

Ein 12-km-Berglauf in sechs Autostunden Entfernung mit jeweils 500 Metern im



Auf- und Abstieg am nächsten Tag bringt wieder Ernüchterung. Zurück in Lanzhou folgt im Park der Weißen Pagode tags darauf ein 16-km-Lauf. Vom Startplatz am Berg Goa Lan blicken wir auf die Millionenstadt im Smog am Gelben Fluß. Auf unserer Höhe können wir frei atmen, aber es herrscht Bruthitze. Die Strecke fordert noch einmal alles: 6 km hoch, 5 km runter, 5 km hoch... Zur heutigen Siegerehrung haben sich sämtliche Funktionäre der Region eingefunden. Junge Damen in Festtagsgewändern überreichen die Preise. Die männlichen Preisträger lassen die



Zeremonie genußssvoll über sich ergehen...

Nachmittags geht es zurück nach Peking - endlich einmal drei Nächte hintereinander am gleichen Platz. Im Morgengrauen folgt der Aufbruch zur Mauer. Eine halbe Stunde steiler Aufstieg zu ihr erspart uns das Warmlaufen. Hier ist die Mauer durchschnittlich 10 m hoch und windet sich mit einer begehbaren Breite von fünf Metern von Wehrtürmen unterbrochen über den steilen Grat der Berge. Die letzte Etappe ist ein Einzelzeitrennen über 3 km auf der Chinesischen Mauer, gestartet wird im Abstand von 30 Sekunden. Unzählige Treppen und Höhenmeter, 30 °C Celsius und pralle Sonne - die schiere Hölle! Trotz der Anstrengung sind alle vollauf begeistert. Das Rückgrat des Gelben Drachen bescherte uns somit einen würdigen Abschied. Nachmittags steht schon wieder Kultur auf dem Programm. Wir durchstreifen den Himmelstempel im Herzen Pekings, und abends genießen wir die Peking Oper - auch das gehört dazu.

Am nächsten Morgen läßt die französische Botschaft zur feierlichen Siegerehrung. Die Klassensieger erhalten Pokale, alle Aktiven ein Erinnerungsgeschenk. Mit einer opulenten Pekingente zum Abschlußsdiner enden 15 unvergessliche Tage im Reich der Mitte. ■

**Oben links:** So sah unser Mittagessen während der 1. Etappe aus. **Darunter:** Die Stupa in Xiahe. **Unten links:** So sah die Siegerehrung nach der 9. Etappe in Lanzhou aus. **Das nächste Rennen findet vom 2. bis 16.8.2000 statt.** **Kontaktadresse:** Siège Social SDPO - 16, rue Jean Cocteau, 95350 Saint Brice sous Foret, Tel./Fax: 0033-0139940187

