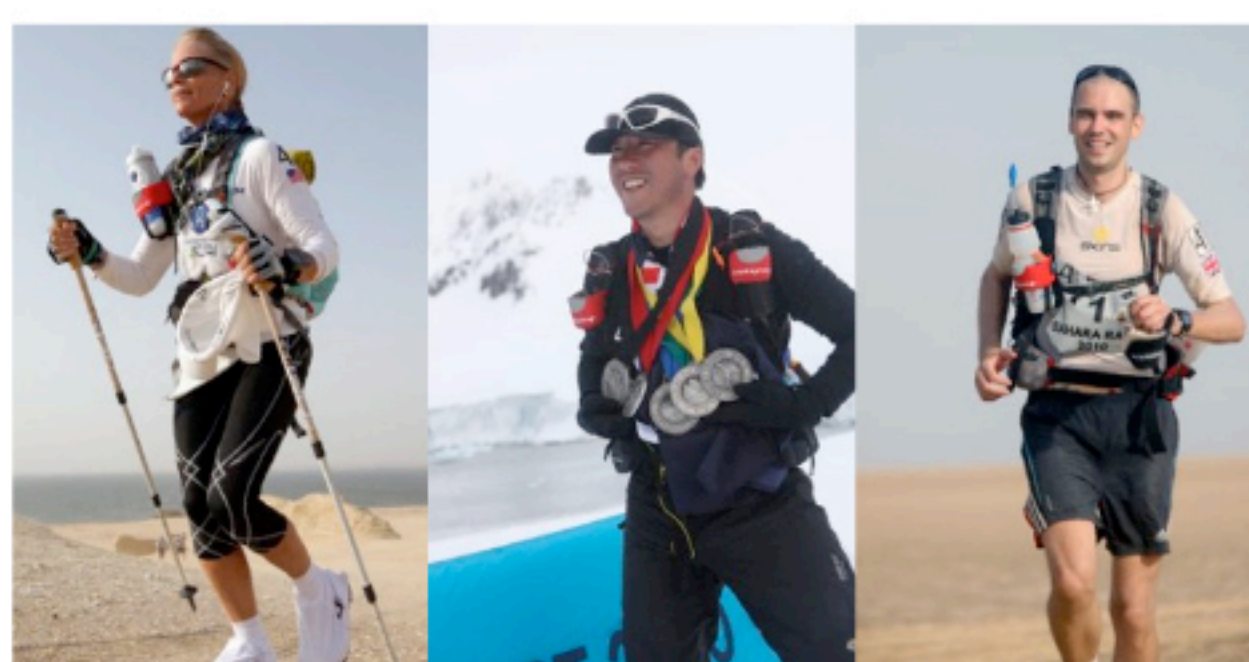


trail



IM INTERVIEW

Linda, Peter und Paul - alle drei liefen innerhalb eines Jahres alle 4 Wüstenläufe. Wir wollten wissen wie das geht und warum man das überhaupt macht...

Wie kam es zu dieser verrückten Idee den Grand Slam der Wüstenläufe zu laufen?

PAUL: Nach dem ich 2008 den Jungle Marathon lief suchte ich nach etwas was mich so richtig herausfordert, etwas was mich psychisch und körperlich an meine Grenzen bringt. Ich habe dann einen Bericht über Dean Karnazes gelesen, der den Grand Slam absolvierte und dann wollte ich eben sehen, ob ich das auch kann.

LINDA: Diese Idee kam mir nach dem ich auf allen sieben Kontinenten einen Marathon innerhalb eines Jahres gelaufen bin. Das nächste Abenteuer musste mich mehr herausfordern. Ich hatte ebenfalls von Dean's Grand Slam Erfolg gelesen und mir wurde bewusst, daß ich die erste Frau sein könnte die das tut...ich fing an zu träumen - wieso nicht ich?

Was ist das magische, das spezielle am Wüstenlauf?

PAUL: Die Wüste ist Himmel und Hölle in einer Person! Sie ist grob und vergibt nicht und zugleich einfach nur wunderschön. Das einzige was in der Wüste zählt ist das Rennen - die tollen Menschen die mit dir rennen, die Ziellinie. Während dieser Woche merkt man, dass man zum überleben kein Handy, kein Radio oder TV braucht. Nur den Sand.

LINDA: In der Wüste zu laufen ist nichts Magisches, aber es kann ein Leben verändern. Jede Wüste, in ihrer Eigenheit, zaubert ungeahnte Emotionen hervor, bringt einen nach oben und tief nach unten und festet einen sehr. Es ist verrückt: man wird richtig geprüft und rangenommen und läuft dabei durch eine zauberhafte Landschaft. Man wird sehr ausgeglichen.

Was verändert sich bei dir in so einer aussergewöhnlichen Woche?

PAUL: Das war bei jedem der RTP Wüstenrennen unterschiedlich.



Mein Ziel war es immer der beste Grand Slam Läufer zu sein, also hatte ich immer einen besonderen Blick auf die Läufer die auch die ganze Serie laufen. Ich war am ersten und zweiten Tag immer sehr nervös und das tat meist ganz schön weh. Ab Tag vier vergingen die Schmerzen und ich ging mit einer schönen Anspannung in die lange Etappe. Je länger das Rennen ging desto relaxter und stärker fühlte ich mich. Diese lange Etappe (um die 80 km) ist sehr wichtig, denn man kann dort mit der falschen Strategie sehr viele Plätze verlieren. Die letzte Etappe ist ein Traum. Man läuft los und schneller im Ziel als einem lieb sein kann.

LINDA: Ich versuche mich über die Tage hinweg gut einzuteilen. Am ersten Tag habe ich auch so meine Probleme mit der Nervosität und dem Unbekannten was da noch so kommen mag. Sobald das Startsignal ertönt fühle ich mich meist sehr wohl. Am vierten Tag fühle ich mich besonders stark und habe die Umgebung gut aufgenommen. Ich bin dann gut für die lange Etappe präpariert. Die lange Etappe ist spannend, hart und einfach nur sehr lang. Ich versuche vorwärts zu kommen und rede mir ein, dass mich jeder noch so kleine Schritt, näher an das Ziel bringt. Bei dieser intensiven Etappe absorbiere ich die Natur und das Umfeld ganz besonders.

PETER: Ich lasse den ersten Tag langsam angehen und dann agiere ich nur noch so wie ich mich eben fühle. Mein Ziel ist es das Rennen ohne Verletzungen zu beenden.

PETER: In dieser ungemütlichen Landschaft zu laufen hat schon was. Man beginnt während dem Laufen an Dinge zu denken, die man längst vergessen hat. Man kramt Gedanken hervor, die man sonst nie hat.

Was würdest du zu unseren Lesern sagen? Wie fit muss man sein um an einem Rennen der RTP 4desert Serie teilzunehmen?

PAUL: Wenn die TRAIL Magazin Leser schon mal ein Ultrarennen gelaufen sind, dann können sie auch an einem RTP Wüstenlauf teilnehmen. Um sich vorne zu platzieren muss man jedoch schon sehr fit sein. Ich bin in der Vorbereitung in der Woche zwischen 90 und 160 Kilometer gelaufen.

Wenn man hauptsächlich für das Finish mitmacht und die Platzierung eher unwichtig ist, dann kommt man auch mit weniger Umfang aus. Egal wie, man muss einen starken Willen haben und Schmerzen unterdrücken können. Es ist es wert!

LINDA: Mein Motto: Wenn du es sehen kannst, kannst du es machen...

Welches ist das beste Rennen in der Serie?

PAUL: Das ist schwer. Die Atacama hat eine Landschaft wie keine andere, die Gobi lebt von einer reichen Kultur, aber am besten gefällt mir die Sahara. Das ist eine echte Wüste wie ich es mir vorstelle. Endlose Dünen, Hitze, Kamele, freundliche Beduinen...

LINDA: Der Gobi March war für mich das beste und faszinierendste Rennen der ganzen Serie. Nach dem Atacama Crossing war es für mich dort viel leichter. Ich nahm weniger Gepäck mit und rannte mit viel Kontakt zu dieser Landschaft bis ins Ziel.

PETER: Atacama Crossing war super. Die Landschaft ist sagenhaft und trocken. Schon klar, dass die NASA dort ihre Marsfahrzeuge testen.



Gab es den speziellen Moment in diesem spannenden Wüstenjahr?

PAUL: Es gab viele. Ich wurde Fünfter auf der langen Etappe des Sahara Race und dann lief ich während des Gobi Marchs lange Strecken mit einem Kerl den ich vom Jungle Race her kannte. In der Atacama durfte ich mit meinem Freund Michael Brehe laufen.

LINDA: Ja, da gab es die lange Etappe beim Gobi March. Wir liefen durch die vielen kleinen Dörfer und alle Leute jubelten uns zu und die Kinder rannten an unserer Seite. Am Wegesrand saßen zwei Mädchen mit einem Buch in dem alle Flaggen beschrieben standen. Sie versuchten die Flaggen auf unseren Trikots zu erkennen und riefen lauthals die Namen der Nationen heraus.

PETER: Der war auch in der Atacama als ich noch 5 Kilometer zu gehen hatte und das Wasser alle war. Ich kam ganz schön in straucheln.

Kannst du uns das Gefühl direkt nach einem Finish beschreiben?

PAUL: Die Ziellinie ist eine Flut an Emotionen. Du lebst in der Wüste und rennst 250 Kilometer durch sie durch. Man ist stolz, bekommt die Medaille und ist traurig, daß es rum ist.

LINDA: Meine Familie unterstützt das alles sehr. Sie sorgen sich um meine Sicherheit und hinterfragen manchmal schon meinen Geisteszustand (lacht). Sie wissen aber auch, dass mich das alles vital macht und hält. Mein Mann steht an jeder Ziellinie und wartet. Er ist sogar auf dem Kamel geritten um beim Sahara Race im Ziel für mich bereit

zu sein. Ansonsten wundern sich meine Freunde warum ich mir das antue, bewundern aber auch das viel Training hierfür.

PETER: Meine Eltern denken ich bin verrückt. Sie verstehen nicht, daß ich so viel Zeit und Geld in eine Sache investiere bei der es noch nicht mal was zu gewinnen gibt. Also Geld oder Sachpreise. Mein Freunde unterstützen mich und finden es spannend an diesen einsamen Orten zu laufen.

Was machst du eigentlich im normalen Leben?

PAUL: Ich arbeite für Trailfinders UK. Wenn ich also nicht für meine eigenen Abenteuer unterwegs bin, dann helfe ich anderen dabei. Ganz beruflich.

LINDA: Im wahren Leben bin ich sozusagen im Ruhestand. Ich bin eine Ehefrau, Mutter von 3 Kindern und vierfache Oma. Ich bin Gründerin der Charity Run7on7.com. Wir helfen Menschen die eine zweite Chance verdient haben und ein Problem mit Alkohol und Drogen haben.

PETER: Ich bin, wenn keine Rennen anstehen, ein ganz normaler 9to5 guy.

Und wie schaffst du es so viel freie Zeit für die Lauferei zu haben?

PAUL: Ich arbeite täglich 10 Stunden und viele Wochenenden. Ich baue das Laufen um die Arbeit herum. Am freien Tag mache ich meinen long run und die kurzen am Feierabend. Es gibt immer Möglichkeiten, wenn man möchte.