

Eiskalter Lauf am Ort des Schreckens

TRAUMMARATHON – SIBERIAN ICE MARATHON *Der kälteste Lauf der Welt ist nicht nur eine körperliche Herausforderung sondern auch ein Lauf durch Russlands spannende Geschichte.* MAG. HEIDI RIEPL

Wer beim Siberian Ice Marathon startet, lässt sich auf ein spannendes Abenteuer ein. Denn im russischen Omsk wird die Jagd nach einer Bestzeit zur Nebensache. Dort ist im wahrsten Sinne des Wortes eiskalte Durchhaltekraft angesagt. Beim kältesten Lauf der Welt kämpften sich heuer nur 219 Läufer – darunter 31 Frauen – ins Ziel. Minus 26 °C zwangen viele zum Aufgeben.

Aber gleich vorweg: In Russland ist alles ein wenig anders. Dort wird am 7. Jänner nicht nur Weihnachten gefeiert. Es wird am Weihnachtstag traditionell auch gelaufen. Und der Siberian Ice Marathon ist eigentlich nur ein Halbmarathon.

VERBOTENE STADT

Fjodor Dostojewskij hätte jeden von einer Reise nach Omsk gewarnt. Die 1716 gegründete Stadt in Westsibirien wurde nicht nur für den berühmten russischen Schriftsteller zu einem Ort des Schreckens. Vier bittere Jahre lang musste der beim Zaren in Ungnade gefallene Literat dort Zwangsarbeit verrichten. Auch unter den Kommunisten wurden politisch Andersdenkende immer wieder nach Sibirien verbannt. Das nur wenige Kilometer von Omsk entfernte idyllisch anmutende Achair-Kloster wurde in der 1930er-Jahren als Gulag missbraucht. Mehr als 100.000 Gefangene starben hier an Unterernährung und Kälte. Nach dem Zweiten Weltkrieg war Omsk überhaupt eine geschlossene Stadt. Ausländer dürfen die einst geheime Produktionsstätte für Waffen erst seit dem Zerfall der Sowjetunion in den 1990er-Jahren wieder besuchen. Selbst für Sowjetbürger aus anderen russischen Regionen war die Hafenstadt an der transsibirischen Eisenbahnlinie jahrelang verboten.

WEIHNACHTLICHER LAUF

Doch diese düsteren Zeiten sind längst Geschichte. Omsk ist eine moderne Stadt mit internationalen Einkaufszentren. Die Omsker Kirche, an deren Stelle die Kommunisten einst einen Springbrunnen errichteten, ist vor wenigen Jahren neu aufgebaut worden. Am Platz vor dem imposanten Gebäude mit den goldenen Kuppeln startet auch der Halbmarathon. Trotz klirrender Kälte haben sich hier viele Zuschauer versammelt, die die Läufer bei Laune halten. „Frohe Weihnachten“ rufen sie ihnen immer wieder zu. Die Stimmung ist gut. Doch den Ausländern steht eine gewisse Verunsicherung ins Gesicht geschrieben. Bei den wenigen Trainingsläufen in Russland konnten sie nur einen ersten Eindruck von der sibirischen Kälte bekommen.

Und Kälte kann man eigentlich nicht trainieren. Inna vom Marathonbüro hat die Läufer am Vortag noch mit speziellen Kältetipps ausgestattet. Dabei sprach sie auch so bedrohliche Worte wie „Lungenentzündung und Erfrierungen“ offen aus. „Wir werden



Bei für Omsker Verhältnisse moderaten –26 °C gingen die Teilnehmer ins Rennen.



Keine Angst – der „hitzige“ 22-jährige Lokalmatador mit der Nr. 252 erreichte nach 1:32 Stunden das Ziel.



Coole Labestelle.



Die Cheer-Leader waren wohlweislich nicht so knapp, wie in anderen Ländern bekleidet.



Der Lohn für einen besonders harten Halbmarathon.

am Weihnachtstag fast -30°C haben, die sich bei Wind noch kälter anfühlen“, warnte sie mit ernster Stimme. Daher Regel Nummer eins: Nur mit Fäustlingen laufen. Mit Handschuhen ist die Gefahr von Erfrierungen zu groß. Die Läufer sollen auch mindestens vier Schichten Kleidung tragen. Von Gesichtsmasken rät die Sibiriakin allerdings ab. „Die Luftfeuchtigkeit zwischen Maske und Mund ist zu hoch und kann eine Lungenentzündung auslösen.“ Lieber die Wangen mit einem Tape abkleben, dick mit Fettcreme einschmieren und nach Möglichkeit durch die Nase atmen. Auf keinen Fall Alkohol oder Tee mit Honig trinken. Honig treibt den Schweiß, der dann gefriert. Und auch wärmende Cremes sollte man nur für die bewegten Körperteile also für Arme und Beine verwenden. Am Brustkorb etwa würde die erhöhte Durchblutung nur sinnlos die Schweißproduktion anregen. Aber das wichtigste: Wenn die Haut weiß wird, muss man aufhören. Erfrierungen spürt man nämlich nicht. Für die Russen scheint die Kälte kein Problem darzustellen. Schließlich gab es hier vor wenigen Wochen noch fast -60°C . Ein Läufer trägt überhaupt nur kurze Hose und Shirt ...

ALLGEGENWÄRTIGE KÄLTE

Gleich nach der russischen Hymne und dem Läuten der Weihnachtsglocken fällt der Startschuss. Die Laufstrecke liegt großteils in einer idyllischen Flusslandschaft und führt am Ufer des mächtigen Irtysh entlang. Der siebtgrößte Strom der Welt legt bis zu seiner Mündung in den Ob 4.248 km zurück. Die Kälte beißt im Gesicht. Nach ein paar Metern auf der hartgefrorenen Strecke beginnen auch die Sonnenbrillen zu gefrieren. Die ersten Läufer kommen inzwischen auf dem 3,5 km langem Rundkurs entgegen. Sie sind kaum wiederzuerkennen. Die dampfende Körperwärme gefriert sofort zum Raureif und verwandelt die Läufer in skurrile Märchengestalten. Hinter der dünnen Eisschicht, die sich über die Wimpern zieht, wird der

Blick allmählich unscharf. Auch an Beinen und Händen bilden sich zwischen den vielen Kleidungsschichten Eiskristalle. Erstaunlicherweise macht diese Erfahrung aber Spaß.

ROSSKUR

Im Ziel werden die Finisher wie Helden gefeiert. Zur Belohnung gibt es neben heißem Tee auch ein Stück Weihnachtskuchen, der allerdings erst „essbar“ gemacht – sprich aufgetaut – werden muss. Die vielen Mikrowellen im Zielbereich stehen im Dauereinsatz. Doch mit dem Zieleinlauf ist der Siberian Ice Marathon noch nicht beendet. Der Omsker Eisbadeverein lädt die ausländischen Gäste zum traditionellen Ritual ein: Aufheizen in einer 100°C heißen Sauna und dann im Laufschrift (Temperaturunterschied von fast 130°C !) zu einem 200 Meter entfernten Eisloch. Immerhin bekommt man Handschuhe, damit man beim Einstieg ins Eiswasser nicht an der metallernen Leiter festfriert. Aber diese Rosskur scheint gesund zu sein: Niemand ist nach dem Lauf krank geworden. «

INFO

Siberian Ice Marathon (SIM)

Distanzen: 21,1 km / 7 km / Staffelfbewerb

Nächster Termin: 7. Jänner 2014

Witterung zur Wettkampfzeit: -10 bis -40°C

Homepage: www.runsim.ru/en/ice

E-Mail: mail@runsim.ru

Sibirien umfasst rund drei Viertel des russischen Territoriums und erstreckt sich über 13,1 Mio. km². Die Hauptstadt Omsk ist mit 1.142.800 Einwohnern die siebtgrößte Stadt Russlands. Am 22. 9. 2013 geht übrigens der Siberian International Marathon – bei zweifellos deutlich wärmeren Temperaturen – über die Bühne.

Währung: Rubel (= 100 Kopeken) / 40,48 Rubel = 1 Euro

Zeitdifferenz: +6 Stunden

Organisierte Laufreisen mit touristischem Programm:

www.schulz-aktiv-reisen.de

Literaturhinweis: Tom Ockers:

„Eis-Lauf – In der Kälte des Sibirien-Marathons“, List-Verlag

