

Gefahren durch plötzliche Wetterumschwünge

# DIE GEFAHR LÄUFT MIT

Ein plötzlicher Wetterumschwung, Gewitter, Schnee, dicker Nebel – schon stecken die Läufer in der gewaltigen Natur fest. Damit es dann nicht zum Drama kommt, braucht es vor allem zwei Dinge: ein ausgeklügeltes Sicherheitsdispositiv und eine gute Portion Eigenverantwortung der Sportler.

TEXT: REGINA SENFTEN

88

**A**ls «Drama auf der Zugspitze» hat sich der Berglauf auf Deutschlands höchsten Gipfel in das Gedächtnis vieler Sportler eingebrannt. Ein «plötzlicher» Wetterumschwung überraschte die spärlich bekleideten Läufer. Eisiger Wind raubte wertvolle Körperwärme, der Schnee zehrte an den Kräften. Für zwei Läufer kam jede Hilfe im unwegsamen, hochalpinen Gelände zu spät. Sie starben als Folge ihrer Unterkühlung – und lösten damit heftige Diskussionen aus: «Fahrlässige Veranstalter», «hirnlose Sportler» und «wo ist die Vernunft geblieben?».

In den Bergen gelten eigene Gesetzmässigkeiten. Zum einen nimmt die Temperatur in der Höhe konstant ab. Rund ein Grad pro 200 Höhenmeter. Startet ein Lauf auf 1000 Meter, kann es oben im Ziel frostig sein. Zum anderen ändert das Wetter in den Bergen sehr schnell, wie der Meteorologe Patrick Hächler von Meteoschweiz erklärt. «Im Gebirge ist man viel eher starkem Wind und Nebel ausgesetzt als in den Niederungen. Zudem gibt es Wetterentwicklungen, die in den Bergen sehr schnell erfolgen, wie die Bildung von Quellwolken mit Schauern oder Gewittern im Sommerhalbjahr.»

## Veranstalter sorgen vor für alle Fälle

Was also tun die Veranstalter der Bergläufe, um ungeahnten meteorologischen Kapriolen Rechnung zu tragen? Die Antworten der Verantwortlichen bei den grossen Schweizer Bergläufen erfolgen einstimmig: «Strecke verkürzen, Ziel nach unten verschieben, im Extremfall den Lauf absagen oder abbrechen.» Viele Speaker geben den Läufern vor dem Start die zu erwartenden Verhältnisse und Temperaturen bekannt und ermahnen sie, warme Kleidung mitzuführen. «Wir empfehlen den Sportlern im Vorfeld, Begleitpersonen auf die Strecke zu

nehmen», sagt Andrea Schneider vom Zermatt Marathon. «Diese könnten den Läufern mit warmer Kleidung aushelfen, wenn es nötig wäre.»

Doch eines ist für viele Veranstalter ein Ding der Unmöglichkeit: «Wenn das Wetter plötzlich kippt, können wir den Läufern nicht mitten auf der Strecke ihren Effektsack oder sonstige warme Kleidung anbieten. Dafür fehlt uns schlicht das Personal», sagt Armand Kreuzer vom Aletsch-Halbmarathon. Ähnlich tönt es auch vom Graubünden-Marathon: «Bis eine Stunde vor dem Rennen kann man noch reagieren, danach wird es schwierig.»

Jeder Veranstalter verfügt über ein umfangreiches Notfall- und Sicherheitsdispositiv, das im Ernstfall zur Anwendung kommt. «Unser Sicherheitskonzept wurde zusammen mit dem Spital Davos ausgearbeitet», erklärt Anja Baselgia vom Graubünden-Marathon, der auf dem Parpaner Rothorn auf 2899 m ü. M. endet. «Wir haben für jedes Szenario eine To-Do-Liste vorliegen, die aufzeigt, wen es wo zu alarmieren gilt und was mit den Läufern auf der Strecke geschehen soll.» Jeder Veranstalter wartet zudem mit einer Vielzahl an Sanitätsfahrzeugen sowie Sanitätsposten mit Samaritern, Ärzten und Pflegepersonal auf. Beim Swiss Alpine sind nicht weniger als 120 Fachpersonen im Einsatz in Zermatt 45, beim Graubünden-Marathon 40, auf der Bettmeralp 31. Hinzu kommt, dass Rettungshelikopter von Rega, Air Glaciers, Heli Bernina oder Air Zermatt auf Abruf bereit stehen. Und fast überall führen die Laufstrecken an Bergrestaurants und Bergbahnen vorbei, auf die man bei Not ausweichen kann.

FOTO: SWISS-IMAGE

## Eigenverantwortung enorm wichtig

Zwar weist jede Webseite eines Berglaufes darauf hin, dass die Läufer gut trainiert und richtig ausgerüstet zum Wettkampf im hochalpinen Gelände erscheinen müssen. «Aber alle Sicherheitsvorkehrungen nützen nichts, wenn die Sportler nicht auch Eigenverantwortung übernehmen», meint Andrea Schneider vom Zermatt Marathon und spricht damit allen Veranstaltern aus der Seele.

Dass es mit der Selbsteinschätzung nicht immer klappt, weiss Silvia Walker, Rennärztin beim Glacier 3000 Run. Sie steht mit ihren Helfern während des Wettkampfs zwei Kilometer vor dem finalen Schlussanstieg bereit, schaut jedem Läufer tief in die Augen und fragt, ob es gut gehe. «Da sehe ich dann auf einen Blick, ob einer «zwäg» ist oder nicht.» Ein leerer Blick, keine Antwort, Schlottern oder Hühnerhaut – das sind für die Ärztin deutliche Zeichen, dass etwas nicht stimmt. «Personen in diesem Zustand auf einen abschüssigen Bergweg zu schicken, hätte fatale Folgen. Deshalb erkläre ich ihnen, was mich an ihrem Zustand beunruhigt und schlage vor, eine Pause einzuschalten und etwas zu trinken.»

Viele Sportler merken in der Belastung nicht, wenn es zu viel ist. Das hat mir dem Endorphin zu tun, einer körpereigenen Morphin-ähnlichen Substanz, welche Schmerzen und körperliche Alarmzeichen vergessen lässt. «Manche Sportler sind mir danach dankbar, dass ich sie angehalten habe», sagt die Ärztin. Alleine wären viele weitergelaufen. «Oft braucht es einen Kick von aussen, um zu erkennen, dass es keinen Sinn mehr hat.»

In den Bergen kann sich die Wettersituation innert Minuten verändern. Dies mussten im Juli 2008 die Läufer beim Extrem-Berglauf auf die Zugspitze erfahren. Bei dem Rennen knapp unter den Gipfel des 2962 Meter hohen Berges sind nach einem Wettersturz mit zehn Zentimetern Neuschnee zwei Menschen an Erschöpfung gestorben.

Was passieren kann, wenn sich die Läufer diesen Weisungen widersetzen, erzählt Andrea Schneider. Eine Frau wurde aus Zeitgründen beim Zermatt Marathon aus dem Rennen genommen. Sie wollte aber unbedingt finishen und lief weiter. Ihr Mann wartete im Ziel stundenlang auf sie, konnte sie auf dem Handy nicht erreichen und kam schier um vor Sorge, derweil seine Gattin irgendwo auf allen Vieren den Berg hochkrabbelte, völlig entkräftet. Was hätte man in diesem Fall tun können? «Wenn ich merke, dass jemand sich selber oder andere gefährdet oder nicht urteilsfähig ist, ist es meine Pflicht, ihn am Weitermachen zu hindern», erklärt die Ärztin Silvia Walker. «Notfalls mit Beruhigungsspritzen.» Sie hofft, auch weiterhin auf diese Notmassnahme verzichten zu können. **F**

Beitrag zum Thema «Sicherheit bei Bergläufen»: [www.sf.tv](http://www.sf.tv) (→ SF Sport → Sportpanorama → Sendung vom 27.07.2008).

## WICHTIGE TIPPS IM GEBIRGE

- Lokalen Wetterbericht am Tag davor und kurz vor dem Start konsultieren.
- Im Zweifelsfall eine Windchill-Jacke, ein Ersatzshirt oder Arm- und Beinlinge in einem leichten Running-Rucksack mittragen.
- Begleitpersonen mit Ersatzkleidern, Nahrung und Getränken am Streckenrand positionieren.
- Bei warmem Wetter viel und regelmässig trinken, Kopfschutz und Sonnencreme nicht vergessen.
- Im Ziel unverzüglich trockene Kleider überziehen.
- Bei Unwohlsein aufhören oder einen Arzt/Sanitäter ansprechen.
- Sich an die Weisungen der Verantwortlichen halten.
- Die eigenen Grenzen erkennen und akzeptieren. Einsehen, dass weniger manchmal mehr sein kann.