

Dschungel-Marathon in Brasilien

IM SCHWITZKASTEN

In der tropischen Hitze des Amazonas quälen sich Abenteuersportler aus aller Welt durch Urwaldsümpfe, vorbei an Schlangen, Zitteraalen und Leoparden. Ein gefährliches Laufabenteuer an der Grenze des Zumutbaren.



TEXT: **STEPHAN KAPPES**
FOTOS: **CHRISTIANE KAPPES**

Sie taumeln durch die Hölle auf der Suche nach Erlösung. Um ihr altes Dasein abzuschütteln. Um anzukommen beim Dschungelmarathon: nach sieben Tagen in Lebensgefahr, gekocht in der Hitze des Amazonas, gebrochen an fast 220 Kilometern durch den dichtesten Urwald Brasiliens. Der wohl gefährlichste Marathonlauf der Welt ist die ultimative Mutprobe für Extremsportler.

Erst der Körper, dann der Verstand: Beide versagen auf den 220 Kilometern früher oder später bei jedem Teilnehmer. Sieben Tage, 40 Grad Celsius, 100 Prozent Luftfeuchtigkeit – beim Dschungelmarathon im Herzen Amazoniens blinzeln Kaimane und Piranhas aus dem Wasser, lauern Jaguare an der Strecke und Brüllaffen schreien sich die Lunge aus dem Leib. Dabei ist das Amazonasgebiet eigentlich ein Paradies und nicht etwa der Ort, an dem Schurken im Fegefeuer schmoren. Aber Klima, Tiere, Flora und Fauna können schnell zur Lebensgefahr werden, wenn unerfahrene Abenteurer durch den dichten Urwald laufen wollen. Brasilianische Eliteeinheiten, speziell ausgebildet für den Kampf im dichten Grün, empfehlen, höchstens 20 Kilometer pro Tag im Urwald zurückzulegen – die Läufer laufen bis zu 70 Kilometer am Stück. Dabei schwanken die Temperaturen zwischen 35° und 45° C und die relative Luftfeuchtigkeit liegt immer über 90 Prozent. Von den Gefahren dieser menschenfeindlichen Umwelt ganz zu schweigen.

Zoo ohne Käfig

82 Teilnehmer aus 19 Nationen stellen sich trotzdem diesem süßen Wahnsinn. Der Dschungelmarathon ist eigentlich ein Ultralauf durch einen riesigen Zoo mit den giftigsten und gefährlichsten Tieren der Welt – nur sind alle Käfige geöffnet. Selbst jene Tiere, die im Reptilienhaus normalerweise hinter bruchsicherem Glas gehalten werden, laufen hier in freier Wildbahn herum. Sogar im Flusswasser kann der Traum vom Finishen für immer enden. Dafür kann der Zitteraal sorgen. «Er ist eine lebende Batterie, die Stromschläge austeilt, die selbst einen Elefanten sofort niederstrecken können», erklärt ein brasilianischer Biologe. «Und besonders tückisch ist die Tatsache, dass meist die zweite Person im Wasser von ihm attackiert wird, da ihn die erste Person oft nur weckt.» Also immer schön als Frontläufer einen Fluss überqueren! Aber auch die Pflanzenwelt des Dschungels bedeutet eine potenzielle Gefahrenquelle. Schürfwunden, Schnittverletzungen und Hautinfektionen durch Dornen, Stacheln, Lianen und scharfkantige Blätter können äusserst schmerzhaft Folgen für den Körper haben.

Doch selbst dieses furchterregende Horrorszenerario kann einige hartgesottene Läufer nicht davon abhalten, sogar ein zweites Mal an den Start zu gehen. Ihr erster Dschungelmarathon? Ein Höllentrip, der sich niemals mehr im Kopf löschen lässt. So wie beim walisischen Bergführer Gery, der immerhin eine erfolgreiche Everest-Besteigung

Gery sah Lianen, die ihn erwürgen wollten.

vorweisen kann. Den Dschungelmarathon hingegen schaffte er nicht. Seine Halluzinationen wurden minütlich stärker und führten zu heftigen Panikattacken. Gery sah Lianen, die ihn erwürgen wollten. Vor lauter Angst gab er auf. Noch schlimmer erwischte es den kanadischen Feuerwehrmann Roy. Auf der Flucht vor Killerbienen stürzte er in ein tiefes Schlammloch. Gefangen im Morast stachen ihn die Bienen über 200-mal in die Brust und den Hals. Er drohte zu ersticken und verlor das Bewusstsein. Den wohl kuriossten Grund zur Aufgabe lieferte ein sehr sympathischer und äusserst gut gebauter Engländer ab. Zwischen seinen Oberschenkeln waren deutlich erste Zeichen von einem Laufwolf zu erkennen. Völlig aufgeregt gab er daraufhin seine Startnummer ab. Denn John ist Profi-Sripper und hatte einen Tag nach seiner Dschungelrückkehr einen Mega-Auftritt vor 200 kreischenden Frauen.

Survivalcamp als Vorbereitung

Auf der Startlinie sonnt sich eine gelbe Schlange. Für die Teilnehmer aber kein Grund zur Panik. In einem vorbereitenden Survivalcamp mussten sie bereits eine 3-Meter-Boa lieblos und andere Gefahrenquellen tasten lernen. Zwei Tage vermittelten Experten der brasilianischen Armee den ängstlichen Läufern die wichtigsten Regeln für das Überleben im Dschungel. Spätestens zu diesem Zeitpunkt wurde auch dem Letzten klar, dass sie nicht in Disneyland sind. Die Liste der Gefahren umfasst einen ganzen Katalog. So können beispielsweise wilde Schweine überall auf der Strecke lauern. Die Lösung in diesem Fall: Möglichst schnell auf einen Baum klettern. Aber Vorsicht: Viele Bäume haben Stacheln! Und natürlich können dort Schlangen



Essen und Ausrüstung für die ganze Woche müssen die Teilnehmer selber transportieren.

Wer sich im Dschungel verläuft, kann 24 Stunden ohne Hilfe überleben.



Dschungel Marathon 2012 100 KILOMETER DURCH DEN AMAZONAS

Vom 4.–13. Oktober 2012 startet im Amazonas der wohl gefährlichste Marathon der Welt. Wer an diesem Marathon teilnehmen will, kann zwischen zwei Distanzen wählen. Die kürzere Distanz beträgt 100 Kilometer, der Ultramarathon geht über 240 Kilometer. Die Distanz wird in vier beziehungsweise sechs Tagesetappen zurückgelegt. Beim Ultralauf beträgt die längste Etappe 87 Kilometer und führt bis in die Nacht hinein. Auf der Strecke sind etwa alle 10 Kilometer Checkpoints zu passieren. Dort gibt es lediglich Wasser, denn die gesamte Ausrüstung und Verpflegung muss im Rucksack mitgeführt werden. Geschlafen wird unter freiem Himmel in Hängematten. Der Körper muss beim Dschungelmarathon heftigen klimatischen Bedingungen standhalten. Hohe Luftfeuchtigkeit und Temperaturen bis zu 45 Grad können auch einen sehr gut trainierten Ausdauersportler an die körperlichen und geistigen Grenzen bringen. Die schmalen Trails führen mitten durch den verwachsenen Regenwald. Rutschige An- und Abstiege gehören genauso zur Tagesordnung wie schwimmende Flussüberquerungen. Nicht selten Auge in Auge mit einem gefährlichen Raubtier und niemals sicher vor Schlangenangriffen oder giftigen Spinnenbissen. Ein billiger «Spass» ist der Dschungel Marathon nicht, alleine die Teilnahmegebühr ohne Flug nach Brasilien beträgt rund 2400 Euro (2000 britische Pfund).

Infos: www.junglemarathon.com

und Spinnen sitzen. Ausserdem hat kaum ein Baum Äste, die man zum Klettern nutzen könnte – noch Fragen?!

Gelaufen wird auf Trampelpfaden der eingeborenen Indianer. Dabei klettern die Läufer über Baustämme, waten durch Sümpfe und durchschwimmen kaffeebraune Flüsse. Sie schleppen sich durch eine grüne Wand mit gewaltigen Bäumen und passieren handgrosse Spinnen oder fleischfressende Pflanzen. Mit Adleraugen folgen sie hoch konzentriert den kleinen roten Markierungen am Wegesrand. Wer sich hier verläuft, kann 24 Stunden ohne Hilfe überleben – auf eine erfolgreiche Suchaktion vom Militär spekuliert man besser nicht.

Die Luft ist wie im Dampfbad. Die Haut wirft Falten, der Schweiß brennt in den Augen. Essen und Ausrüstung für die ganze Woche müssen die Athleten selber transportieren, Wasser kann an den Checkpoints nachgefüllt werden. Im Durchschnitt schleppen die Läufer einen 12 Kilogramm schweren Rucksack permanent auf ihren Rücken. Aber nicht nur das Gepäck wiegt schwer, sondern auch die Angst vor Jaguaren. Das Gebiet um Manaus ist der Flecken auf der Erde, wo die meisten Jaguare auf der Welt leben. Diese einzigartigen Raubtiere zögern nicht lange, wenn «Frischfleisch» vor ihnen erschöpft durch den Urwald taumelt. Der Jaguar hat das kräftigste Gebiss aller Raubkatzen. Er greift seine Beute fast immer von oben an. Sieht man ihn, ist es zu spät, vorher ist er unsichtbar.



82 Teilnehmer aus 19 Nationen stellten sich 2011 dem Wahnsinn. Erstaunlich dabei: Auch zahlreiche Frauen bewiesen ihr Durchsetzungsvermögen.



In einem Blitzkurs wurden den Teilnehmern die möglichen Gefahren nähergebracht, die im Amazonas lauern.

Im Gegensatz zu den anderen Raubkatzen tötet der Jaguar nicht durch einen Biss in die Kehle, sondern beisst seinen Opfern den Schädel auf. Gerade im Oktober erlernen die jüngeren Tiere das Jagen. Deshalb werden die Nachtlager der Läufer auch von bewaffneten Soldaten strengstens bewacht. «Der Jaguar zählt zu den nachtaktiven Raubtieren, bis zur Dämmerung dürfen sich die Läufer relativ sicher fühlen. Allerdings sollten sie spätestens bei Anbruch der Dunkelheit das Tagesziel erreicht haben», empfiehlt Organisatorin Shirly Thompson.

Ein Jaguar als Begleiter

Für eine Gruppe von Läufern wird der Albtraum wahr: «Auf der Nachtetappe hörten wir einen Jaguar plötzlich

Schon nach der ersten Etappe müssen einige Teilnehmer völlig erschöpft und dehydriert aufgeben.



Nicht nur das Rennen ist hart, auch das Schlafen braucht Gelassenheit.

durchs Unterholz knacken», bekommt Christian Madsen heute noch Gänsehaut. Aber damals war er zu müde, um wirklich Angst zu haben. «Wir haben begonnen, laut Lieder zu singen, und ich zog einen meterlangen Palmwedel hinter mir her, um eine grosse Gruppe zu simulieren. Denn Jaguare greifen keine grösseren Gruppen an.» Über eine Stunde hatte die Wildkatze mal rechts, mal links, mal hinter der Gruppe gefaucht, ehe sie sich verzog.

Schon nach der ersten Etappe müssen einige Teilnehmer völlig erschöpft und dehydriert aufgeben. 192 Kilometer liegen danach noch vor den Teilnehmern, aber die meisten sehen schon aus, als hätten sie 192 Kilometer hinter sich. Der Dschungel kann dem Körper zehn Liter Flüssigkeit pro Tag entziehen. Wird diese nicht ersetzt, drohen Ohnmacht, Muskelkrämpfe, Delirium, Kreislaufkollaps und Nierenversagen.

Bereits am zweiten Tag gibt auch der deutsche Norman Bücher wegen Hitzschlag und Erschöpfung auf. Eine Niederlage, die sich tief in sein Gedächtnis einprägen wird, lautet seine Philosophie als Vortragsredner doch «Die Macht des Willens». Im Dschungel aber war er willenlos. Selbst übergewichtige Männer und knochendünne Läuferinnen waren mental stärker als Bücher und quälten sich bis ins Ziel durch.

Die begleitenden Ärzte und Krankenschwestern sind stundenlang damit beschäftigt, Kreislaufprobleme, Dehydration und erste Besorgnis erregende Blasen zu versorgen. Die Nächte sind nichts für schwache Nerven. Sechs Tage in einer Hängematte am Ufer des Tapajós-Flusses zu liegen, bedeuten Höchststrafe für die Wirbelsäule. Dazu der höllisch laute Lärm des nächtlichen Urwaldtreibens. Tausende von Brüllaffen lassen die geschlauchten Teilnehmer mit ihren Schreien maximal 3 bis 4 Stunden schlafen. Das unausweichliche, häufige Wasserlassen in der Nacht wird zu einer riskanten Angelegenheit, da sich Skorpione, Schlangen und Taranteln gerne in die Schuhe und Rucksäcke der Teilnehmer verkriechen.

FITforLIFE 4-12



Blasen in allen Varianten: Jeden Abend werden die Wunden frisch versorgt.

Sechs Stunden für 16 Kilometer

Jede Tagesetappe bedeutet für die Läufer ein neuer Überlebenskampf mit ungewissem Ausgang. Selbst Topläufer wie der Südafrikaner Ryan Sandes oder der österreichische Motivationstrainer Christian Schiester sind noch nie zuvor auf einem so anspruchsvollen Gelände gelaufen. Für eine Strecke von 16 Kilometern sind einige Teilnehmer auch gerne einmal sechs Stunden unterwegs. Dafür sorgen die matschigen Singletrails, die steilen An- und Abstiege sowie die bis zur Brust tiefen Sumpfpässen. Selbstverständlich ist der Trail auch noch mit quer liegenden Baumstämmen und dichtem Laub übersät. Ans Laufen ist teilweise gar nicht zu denken. Entweder heisst es klettern, rutschen, hangeln, balancieren, schwimmen oder kriechen. Immer in der Hoffnung, dass man nicht alleine vor den schwierigen Passagen steht. Ohne Teamarbeit wären



Kaputt, aber glücklich:
60 Teilnehmer schafften
es bis ins Ziel.



manche Hindernisse für ängstliche Läufer schier unlösbar. Dieser Kurs würde selbst die hartgesotteten Elitesoldaten des amerikanischen Marine-Corps körperlich und geistig zermürben.

Getreu dem Motto: «Quäle Deinen Körper, sonst quält er dich», ziehen die wagemutigen Marathonis durch den Dschungel. Jeder Kilometer zehrt am Körper. Auf der vorletzten Etappe geht der Engländer Kenny Paterson mit Schüttelfrost, Fieber und Kreislaufproblemen am Checkpoint zu Boden. Die Ärzte haben ihn mit Plastikfolien zugedeckt und geben ihm viel zu trinken. Aber sein eiserner Wille treibt ihn fünf Stunden später wieder in die grüne Hölle.

Am Ende, nach unglaublich harten sieben Tagen, kriechen 60 Wracks auf dem Zahnfleisch über die Ziellinie. Die Bewohner des Dörfchens Alter do Chao bereiten den Dschungelhelden einen triumphalen Empfang. Vergessen sind Qual und Schmerz. Nach 54 Stunden und 47 Minuten laufen, gehen, stolpern, springen und kriechen kommt Kenny Paterson als 29. ins Ziel. «Eine Sauna ist wirklich nichts gegen den Dschungel hier. Ich hatte das Gefühl, ich laufe im Eierkocher», so das Fazit von Paterson. Die Zeit des Siegers, Andrew Bock (USA), beträgt 31:43 Stunden.

Den schnellsten Dschungelmarathon lief der Südafrikaner Ryan Sandes 2009 mit unglaublichen 26 Stunden 33 Minuten – eine Klasse für sich.

Der Dschungelmarathon ist sicher eines der gefährlichsten Ultrarennen der Welt. Wer hier teilnimmt, muss sich der Risiken bewusst sein. Doch können diese minimiert werden, wenn man sich an ein brasilianisches Sprichwort hält: «Der Dschungel ist für die Geduldigen, nicht für die Mutigen.» **F**



STEPHAN KAPPES (REPORTER) UND CHRISTIANE KAPPES (FOTOGRAFIN) bereisen gemeinsam als Kappes Adventure Press seit Jahren die Welt, um von den spannendsten und sportlichsten Abenteuern zu berichten. Ob mit Joey Kelly beim Race Across America, mit «lebensmüden» Läufern beim Dschungelmarathon im Amazonas oder mit einem Windsurfer nahe bei kalbenden Gletschern in Alaska, spektakuläre Bilder und packende Geschichten sind garantiert. Heute beliefert das Journalisten-Duo weltweit mehr als 100 Magazine und Zeitungen. www.adventure-press.com

Aamäude

12. Mai 2012
Anmeldeschluss: 21. April 2012

www.gpbern.ch

MIGROS asics DIE POST Grand Prix von Bern

LUCERNE MARATHON

PRESENTING PARTNER MANOR

HALF MARATHON | 5 MILE RUN

6. LUCERNE MARATHON

28. OCTOBER 2012

OFFICIAL PARTNER: asics, Emni, ewl, MSD Be well, suvaliv

PRESENTING PARTNER: MANOR

Activity-Mix im Tessin!

TICINO SWITZERLAND

Mountainbiken am Lago Maggiore

Wandern mit herrlichen Aussichten

Mit dem Kajak am Luganer See

Echte Aktiv-Vielfalt in unberührter Schönheit, Adventure und Fun gepaart mit italienischem Dolce Vita: Wandern, Mountainbiken, Funrafting, Canyoning, Kajak- und Segwaytouren im unvergleichlichen Tessin. **La vita è bella!**

Eurotrek

Tel. 044 316 1000 | eurotrek@eurotrek.ch | www.eurotrek.ch