

René Nüesch lief den Polar Bear Marathon

# Das grosse Zittern

*42,2 Kilometer bei minus 50 Grad Celsius – man muss schon ein gewisses Faible für frische Temperaturen haben, um sich für so einen Lauf wie den Polar Bear Marathon im kanadischen Churchill begeistern zu können. Der Schweizer René Nüesch hat den Lauf, bei dem tierische Gefahren lauern, mit Bravour geschafft.*

TEXT: MICHAEL KUNST

**E**igentlich sind die Eisbären an allem schuld. Nur weil René Nüesch schon seit dreissig Jahren davon träumt, einmal einen Ursus Maritimus in freier Wildbahn zu erleben, gab er vor ungefähr einem Jahr den Begriff «Polarbär» in eine allseits bekannte Internet-Suchmaschine ein und erfuhr, dass es neben kostspieligen Expeditionen hinauf in die Polarregionen nur eine Möglichkeit gibt, verlässlich auf frei lebende Eisbären zu treffen: Der Besuch der kleinen Ortschaft Churchill, hoch oben an der kanadischen Hudson Bay. Dieses Tausend-Einwohner-Kaff wurde im Prinzip mitten in die Wanderroute der Eisbären gebaut, die im Herbst aus dem Hinterland ans Wasser wandern, um dort zu warten, bis die Bucht zufriert. Auf dem Eis ziehen sie dann hinaus aufs Meer, um der Robbenjagd zu frönen. Doch da bekanntlich die Eiszeiten immer unberechenbarer werden und selbst der Polarwinter heutzutage mitunter zickig lange auf sich warten



lässt, vertreiben sich die Polarbären die rund 5- bis 6-wöchige Wartezeit gerne in gemütlicher Nähe zum Menschen, sprich: in Churchill.

#### Eisbären – Notrufnummern kennt jedes Kind

Dort ist man seit Jahrzehnten auf die zutraulichen Tierchen eingestellt. Wildhüter patrouillieren Tag und Nacht auf der Suche nach allzu aufdringlichen oder aggressiven Polarbären, jedes Kind kennt Verhaltensregeln und die Eisbären-Notrufnummer auswendig, jeder Spaziergänger ist mit geladener Flinte unterwegs und im geparkten Auto bleiben grundsätzlich die Schlüssel stecken, damit man bei Eisbärenalarm zügig davoneilen kann. Logisch, dass die Bewohner von Churchill aus dieser Not eine Tugend gemacht haben, und bald zum sichersten «Eisbären-Spot» der Welt mutierten – während der «Saison» kommen mittlerweile Tausende Touristen aus der ganzen Welt, um einen Blick auf «wild Polar Bears» zu erhaschen.

Nun ist es aber so, dass René Nüesch aufgrund seiner ausdauersportlichen Vergangenheit (vgl. Box) fast schon automatisch auch in sportlichen Relationen denkt. Entsprechend logisch erschien es ihm, damals nach dem Suchbegriff «Polar Bear» auch noch «Marathon» einzugeben. Zunächst erschien ein Laufanlass auf dem Bildschirm, der unter dieser Bezeichnung sinnigerweise in einer klimatisierten Halle auf Oahu/Hawaii stattfindet. Doch ein paar Zeilen tiefer – Bingo! Seit 2012 wird in Churchill ein Lauf-Marathon veranstaltet – draussen! Die

FITforLIFE 1/2-14



**René Nüesch**  
**Ausdauersportler durch und durch**

René Nüesch (55) betreibt Ausdauersport seit 1986. Zuerst lief er 10-km-Läufe und Halbmarathons, 1988 absolvierte er dann bereits seinen ersten Ironman (Zürich). Bis heute finishte er 24 Ironman (Bestzeit 9:48 h, 1990), einen Dreifach- und einen Fünffach-Ironman. 1992 nahm Nüesch am Idita-Bike in Alaska teil. Den Wintertriathlon in Alaska (100 km Bike, 100 km Skilanglauf, 100 km Laufen) bestritt er vier Mal, nicht zuletzt, weil er das Rennen endlich gewinnen wollte, was ihm aber dann doch nicht gelang (einmal wurde er mit bloss 47 Sekunden Rückstand Zweiter!). Nach einem schweren Autounfall 1996 war Nüesch zwischenzeitlich in langwieriger Rehabilitation als Nordic Walker unterwegs, und so stellte er sozusagen im «Vorbeigehen» 2004 bei einem 24-Stunden-Walk mit 132,965 km einen neuen Weltrekord auf. Beruflich ist René Nüesch als Teamleader bei der Post sowie als Personal- und Fitnesstrainer aktiv. Weitere Infos auf [www.nueschfitness.ch](http://www.nueschfitness.ch)

FOTOS: ZVG

## Polar Bear Marathon 2014

## Noch etwas länger und teils offroad

- Die dritte Ausgabe dieses Laufs soll 2014 früher als gewohnt bereits im Oktober stattfinden.
- Die Streckenlänge wird dann auf wohl 52 Kilometer verlängert und soll zu rund 50 Prozent offroad gelegt werden.
- Das OK sieht nicht mehr als 20 Teilnehmer vor.
- Renndirektor ist der 71-jährige Albert Martens aus Steinbach im Bundesstaat Manitoba (dieser Landstrich ist 16-mal so gross wie die Schweiz!). Martens ist bekannt für sein christlich orientiertes, soziales Engagement unter den Inuit bzw. der «First Generation», also den Ureinwohnern des Polarkreises.
- Alle Einnahmen durch den Polar Bear Marathon fließen in soziale Inuit-Projekte.
- 2013 waren drei Inuit am Start. Einer hat bereits Marathon-Erfahrung und beendete den Lauf einige Minuten vor René Nüesch. Mit den beiden anderen Inuit lief Renndirektor Martens die gesamte Strecke hinweg und feuerte sie an, nicht aufzugeben. Sie brauchten etwas mehr als sechs Stunden bis ins Ziel.
- Der Deutsche Sven Henkes gewann die letztjährige Ausgabe in 4:12 h.
- Info: [www.albertmartens.com](http://www.albertmartens.com)



FOTOS: ZVG



Steif gefrorene Augenbrauen: Der Polar Bear Marathon ist in erster Linie ein Kampf gegen die Kälte.

Rahmenbedingungen: Bis zu minus 55 Grad Celsius, meist starke Winde, die über den Windchill-Effekt die gefühlten Temperaturen nochmals um zehn Grad absinken lassen, und «Gefahr durch Eisbären auf der Strecke!» «Wenn das mal nicht mein Lauf ist», lehnte sich René zufrieden zurück – und meldete sich umgehend an.

## Ja, wo sind sie denn?

Churchill, im November 2013. Dreizehn Läufer und zwei Läuferinnen sind in die «Polar Bear Town» an die Hudson Bay gereist, um an der zweiten Ausgabe des Polar Bear Marathon teilzunehmen. Unter ihnen René Nüesch, der von seiner Partnerin Michelle und deren Sohn Robin begleitet wurde – alle haben ein erklärtes Ziel: Eisbären in freier Wildbahn erleben. Ganz egal wie. Dass René auch noch 42,195 Kilometer bei eisiger Kälte laufen wird, ist fast schon Nebensache.

Bei der Ankunft an der Hudson Bay erklärt Renndirektor und Organisator Albert Martens (71) etwas kleinlaut, dass gestern die letzten Touristen abgereist seien. Was wiederum bedeutet, dass es keinen Grund mehr für sie gab, hier zu bleiben. Dieser «Grund» befindet sich jetzt leider nicht mehr in Churchill, sondern meilenweit draussen auf der zugefrorenen Hudson Bay auf Robbenjagd – Eisbären mögen eben fette Robben lieber als drahtige und zähe Ausdauersportler. Der letzte Winter sei viel früher gekommen als die vorangegangenen, sodass die Bucht schneller zufror und die Bären sich frühzeitig auf ihren Weg in die Jagdgründe machen konnten.

Bei einigen der Läufer macht sich so etwas wie Erleichterung bemerkbar, denn schliesslich sind lebensfeindliche minus 50 Grad Celsius über die Marathondistanz schon Herausforderung genug. Andere, wie beispielsweise René, sind sichtlich enttäuscht: Allein die Flugkosten betragen mehr als 2500 Franken – etwas happig, um dafür

«nur» bei Gefrierschrank-Temperaturen durch eine karge Landschaft zu laufen. Doch die Stimmung hebt sich bald wieder: «Natürlich müssen die vorgesehenen Sicherheitsmassnahmen dennoch eingehalten werden», kündigt das OK an. Es können sich immer noch irgendwo entlang der Laufstrecke «Nachzügler» lümmeln, die neugierig darauf sind, was diese lächerlich langsam vor sich hintrabenden Menschen da draussen in «ihrem» Revier so treiben.

## Gefühlte minus 60 Grad Celsius

Als am 22. November 2013 die aufgehende Sonne den Himmel in ein wunderbares Rot taucht, startet das irgendwie armselig wirkende Häuflein Läuferinnen und Läufer offiziell zum 2. Polar Bear Marathon. Der Parcours ist simpel: Es wird auf einer Ausfallstrasse zunächst auf asphaltiertem, später auf durchweg vereistem Untergrund 21,1 km hinaus aus der Stadt bis zum Wendepunkt gelaufen und von dort wieder auf derselben Strecke zurück.

Der Himmel ist von einem relativ starken Wind besenrein gefegt und wird über den gesamten Tag hinweg in wunderbarem Blau über den Läufern strahlen. Doch diese Schönwetteridylle ist tückisch: Die Windstärke soll im Laufe des Tages in Böen bis auf acht Beaufort steigen – bei gemessenen minus 45–50 Grad Celsius ein wichtiger Faktor, über den später noch zu reden sein wird.

Doch zunächst tragt das Grüppchen Ausdauersportler, immerhin sind mit den USA, Kanada, Deutschland und der Schweiz vier Nationen vertreten, mehr oder weniger schnell los. Die Favoriten des Rennens haben eine Zeit um die 3:30 h angepeilt, das Gros hofft auf Finisherzeiten zwischen vier und sechs Stunden. René hat am Vorabend einen Laufpartner kennengelernt, mit dem er eigentlich ordentlich Strecke machen wollte. Der stellt sich aber jetzt als zu schnell (oder zu übermütig?) heraus. Schon bald ist der Schweizer alleine unterwegs.

## Durch die gefährliche Ödnis

«Es war ein wunderbares Laufen», erinnert sich René. «Ich hatte mir drei Lagen Kleidung im Zwiebelprinzip angezogen und konnte von meinen Erfahrungen im hohen Norden profitieren. Andere waren mit bis zu sechs Schichten unterwegs – viel zu warm, für meinen Geschmack!» René lässt es locker angehen, will keine ambitionierte Zeit schaffen, das ist auch nicht möglich bei diesen Temperaturen. Es gilt, die Intensität tief zu halten, um nicht zu viel kalte Luft auf einmal einatmen zu müssen. René geniesst den Lauf in dieser eigenartig öden Landschaft aus Schnee, wenigen verküppelten Bäumen und Eis. Direkt neben ihm fährt ein Auto, in dem sein ganz persönlicher Aufpasser über ihn wacht: Auf dem Beifahrersitz ein geladenes Jagdgewehr, ein paar Notraketen zur Abschreckung parat, schaut der Fahrer mit Argusaugen in die Wildnis – hat sich da nicht gerade etwas bewegt? Und ist dieser Fleck da vorne vielleicht doch ein Bärenrücken? Was für den einen Grund zur Sorge, wäre für den anderen die Erfüllung seiner Träume.

Doch bis zum Wendepunkt läuft alles ohne jegliche Probleme. Bei Rückenwind empfindet René die offiziell gemessenen minus 48 Grad Celsius durchaus erträglich, sein Körper hat sich auf «Arbeitstemperatur» eingependelt und alles scheint bestens. Nach dem Wendepunkt, also nach der Hälfte der Strecke, wartet im wahrsten Sinne des Wortes «der Hammer» auf die Läufer. Mit vier bis fünf Beaufort Stärke im Mittel, aber mit Böen bis zu Windstärke acht kommt der Wind nun frontal von vorne. «Ich lief rund einen halben Kilometer so», erinnert sich René «und fragte mich dann: Was mache ich hier?»

Der Windchill-Effekt lässt die «gefühlten» Temperaturen auf bis zu minus 60 Grad Celsius sinken. Füsse und Finger beginnen empfindlich kalt zu werden, doch der Rest des Körpers gibt immer noch grünes Licht fürs Weitermachen. «Es war, als wäre ich gegen eine Wand gelaufen.» Und René zweifelt: «So soll es noch 20 Kilometer weitergehen?» Nach kürzester Zeit ist die Sturmhaube steif gefroren, die Augenbrauen schmerzen, die Haut über den Wangen spannt extrem. «Es lief zwar noch alles korrekt, aber ich wurde etwas genervt. Also hab' ich als Erstes den Fahrer, der stur neben mir fuhr, gebeten, doch lieber 300 Meter vorauszufahren. Immer dieses Motorengeräusch neben mir brauchte ich einfach nicht!»

## Mit Skibrille und sechs Lagen Kleidung

René läuft sein Tempo, zehrt von seinen Erfahrungen in der Kälte. Andere haben da grössere Probleme. Einer der Läufer gibt schon wenige Kilometer nach dem Start auf, weil er sich nicht richtig gekleidet hatte. Eine der beiden teilnehmenden Frauen schmeisst ein paar Hundert Meter nach dem Wendepunkt das Handtuch. Viele haben nun, im letzten Drittel des Wettkampfes, Skibrillen gegen den Wind übergezogen und mit Frostbeulen zu kämpfen, die durchaus lebensbedrohlich werden können. Entsprechend viel haben die Sanitäter im Krankenwagen zu tun, der jetzt unablässig zwischen den Läufern hin und her fährt.

René erlebt den Tiefpunkt seines Rennens, als er nach einigen besonders heftigen Böen beim Fahrer des Begleitwagens nachfragt, wie weit es noch bis zum Ziel sei. «Keine Ahnung», lautet die achselzuckende Antwort. «Vielleicht noch 21 Kilometer?» Und das eine gefühlte Stunde nach dem Wendepunkt!

«Richtig unheimlich und spannend wurde es, als sich die Strasse über Kilometer hinweg direkt am Wasser entlang, zog», beschreibt René die grandiose Landschaft um ihn herum. «Die Bucht war völlig zugefroren, aber das Eis auf dem Meerwasser ächzte und krachte. Es war ein seltsames Szenario – und immer wieder diese Hoffnung, gemischt mit einem Angstschauder, dass dieses eine Geräusch vielleicht eben doch von einem gewissen, schmutzig weissen Tier stammen könnte...»

Als René schliesslich nach 5:04 h im Ziel ankommt, macht sich seine Erfahrung im Umgang mit eisigen Temperaturen besonders bemerkbar. Während die meisten Konkurrenten um ihn herum kollabieren, zusammenbrechen oder doch zumindest völlig erschöpft sind, kann er dank reichlich Energiereserven endlich ausgiebig einen Eisbären umarmen und knuddeln – seine Partnerin hat sich ein Polar-Bear-Kostüm geliehen und begrüsst alle Teilnehmer als Ursus Maritimus. Zum Trost für entgangene Abenteuer auf der Laufstrecke. «Vielleicht war es ja richtig, dass wir bei diesem Lauf keinen der versprochenen Eisbären getroffen haben», sinniert René im Ziel. «So haben wir mindestens einen Grund, nächstes Jahr wieder dabeizusein!»

F



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY

**NEU!**

**loop**  
makes you move™

Egal in welcher Form du aktiv bist, ob du Treppen steigst, Schwimmen oder Laufen gehst, der Polar Loop trackt alle deine Aktivitäten und zeigt dir, wie gut Bewegung für dich ist. Mit deinem smarten Armband, der Smartphone App und dem Web-Service bist du nur noch einen Hauch davon entfernt, dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen.

Du wirst sehen, wie einfach es ist, mit Spass aktiver zu sein.

**Polar.ch**



**POLAR LOOP**  
ACTIVITY  
TRACKER