

Laos-Lauf – ein megaharter Trail

„Dieser Lauf war mit Abstand die schwerste Herausforderung, welche ich jemals gemeistert habe. Nur wer selber daran teilgenommen und die volle Härte gespürt hat, kann sich ein Urteil bilden, denn mit Worten allein lässt sich dieser Trail nicht beschreiben.“ So lautete das Fazit von Markus Raith, M 45, einem erfahrenen Trail-Runner des WSV Viechtach, nach dessen Rückkehr vom 1. Laos-Lauf



Dabei kann Raith auf zahlreiche derartige Veranstaltungen, bei welchen er gefinisht hat, verweisen; u. a. Dschungellauf in Thailand, Wüstenlauf in Tunesien, Gebirgslauf in Marokko, Zugspitzlauf über 101 km, Alpenüberquerung u. a..

Gemeldet hatte der WSV`ler über die Distanz von 52 km mit 3041 Höhenmetern im Aufstieg sowie 3270 m im Abstieg. Eigentlich eine gut machbare Angelegenheit. Schaut man jedoch auf das Zeitlimit von sage und schreibe „18“ Stunden, dann würde jedem erfahrenen Trailrunner sofort bewusst, dass es sich hierbei um eine außergewöhnlich schwere und harte Strecke handeln musste. Also lag es nicht an der Distanz, sondern an der Beschaffenheit der Strecke

Mit Ausnahme der ersten 7,7 km, welche abwechslungsreich durch Reisfelder und mit Wurzeln und Gestrüpp übersäten schmalen Pfaden verlief, erwartete die schon etwas „laufverrückten“ Teilnehmer und Teilnehmerinnen von da ab nur mehr eine mit zahlreichen natürlichen Hindernissen versehener Untergrund. Kletterpartien ohne technische Hilfe, wie Leitern oder Seile, sehr Kräfte zehrende An- und Abstiege mit gefährlichen Rutschpartien, immer wieder durch große Unebenheiten und Wurzelwerk hervorgerufen Stürze erschwerten ein flottes Vorwärtkommen. Um von Dornen zerstochnen Händen, an welchen sich bei jedem Sturz zahlreiche Insekten, insbesondere große Ameisen, festbissen, kam wohl niemand herum.

Als am Samstag um 06.00 Uhr in Chon Phao der Startschuss für knapp hundert Herausforderer fiel, herrschte noch eine angenehme Temperatur von etwas über 20 Grad, welche sich nach und nach bis auf 36 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 80 % steigerte.

Zwei weitere deutsche Läufer in dem mit internationalen Teilnehmern besetzten Feld, mit welchen Markus zuvor Kontakt aufgenommen hatte, konnten ihm nicht lange folgen und mussten bald abreißen lassen. Dann war jeder für sich allein unterwegs. Ganz unscheinbar sah der erste Berg,

welcher nur eine Höhe von ca. 500 m aufwies, aus, dem sich die Teilnehmer näherten. Bis dahin lief es eigentlich ganz gut für den Viechtacher, welcher sich vorgenommen hatte, seine Kräfte bestens einzuteilen. Und er tat gut daran, denn jetzt begannen eigentlich erst die bereits erwähnten Schikanen. Fast schroff ging es bergan. Der Schweiß rann in Strömen. Der mitgeführte Wasservorrat musste bis zur ersten Verpflegungsstelle am Fuße dieses Berges auf der anderen Seite reichen. Noch schlimmer als der Aufstieg erwies sich jedoch der unwahrscheinlich schwierige Abstieg. Jetzt wusste sicherlich auch der Letzte, warum das Zeitlimit bis hierher, etwa bei km 10, dreieinhalb Stunden betrug. Wer diese Zeit nicht schaffte, musste den Lauf beenden. Hier scheiterten auch die beiden deutschen Mitstreiter (hatte Markus erst nach Lauf erfahren). Nur ein kurzes Verweilen erlaubte sich Raith an der Verpflegungsstelle, bevor es weiterging. Gnadenlos brannte die Sonne herab. Noch fühlte sich Markus dank seiner Routine dieser Herausforderung gewachsen. Als nächste Herausforderung wartete ein weiterer Berg mit 1041 m Höhe. Einem brutal schweren Anstieg folgte ein ebenso harter Abstieg. Mit zerstochnen Händen und aufgeschürften Beinen wurde endlich die Talsohle, in welcher sich auch eine Verpflegungsstelle befand, erreicht. Dass sich zwischenzeitlich das Teilnehmerfeld erheblich gelichtet hatte, wusste Markus zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Jede Zeitüberschreitung hatte einen Ausschluss zur Folge. Wer nun geglaubt hatte, die Schinderei hätte jetzt ein Ende, sah sich enttäuscht, denn derselbe Berggipfel musste nun in der Gegenrichtung bezwungen werden. Also noch einmal die Kraftreserven mobilisiert und den Berg hinauf. Schwer waren die Beine zwischenzeitlich geworden. Durch diesen unrhythmischen Lauf schmerzten alle Muskeln. Doch Raith hielt eisern durch und wollte unbedingt das Ziel erreichen. Vom Gipfel aus erfolgte erneut, wenn auch auf einem anderen Pfad, teilweise voll der prallen Sonne ausgesetzt, ein fast noch schwierigerer Abstieg. Der schwerste Teil der zu diesem Zeitpunkt mehr als der Hälfte der Gesamtdistanz zurückgelegten Strecke war endlich geschafft. Weitere kleine Erhebungen mussten noch bewältigt werden. Und immer mehr schwanden die Kräfte. Jetzt hieß es nur noch: durchhalten!

Völlig „fertig“ und ausgelaugt erreichte Markus nach der schier endlos langen Zeit von 13:08 Stunden das Ziel. Was diese Zeit jedoch wert war, erfuhr er erst später bei der Siegerehrung. Er konnte jedoch mitverfolgen, dass er doch einige Mitstreiter zum Teil weit hinter sich gelassen hatte. Ganz oben auf der Anzeigetafel stand die sensationelle Siegerzeit von 10:15 Stunden. Wie sich später herausstellte, hatten nur 27 Teilnehmer das Ziel erreicht. Die anderen waren dem Zeitlimit zum Opfer gefallen oder hatten aufgegeben. Sichtlich überrascht zeigte sich Raith bei der Siegerehrung. Er hatte diesen schweren Trail, bei welchem es keine Klasseneinteilung gab, mit dem Spitzenrang sieben beendet. Der WSV Viechtach gratulierte zu dieser hervorragenden Leistung.

Markus Raith nach dem Lauf