



# IM BANNE DES GIGANTEN

Drei Österreicher machen sich auf zu ihrem größten Abenteuer, einem Marathon im Banne des Mount Everest. Die Zutaten: der gefährlichste Flughafen der Welt, neun Tage Anmarsch und Start mit müden Beinen und schmerzdem Kopf auf 5.364 m Seehöhe.

von Claus Funovits

**A**usgerechnet der Älteste der drei hatte die Idee, an diesem aberwitzigen Laufabenteuer teilzunehmen. Anton Hammerer, 64, vielfacher Marathon-Finisher, überredete seinen Sohn Christian und seinen Schwager Peter Bleckenwegner gemeinsam mit ihm beim Tenzing-Hillary Everest Marathon an den Start zu gehen. „Nach einem kurzen Moment des Zögerns hat ziemlich schnell die Begeisterung die Oberhand gewonnen und ich habe mich ins Training gestürzt“, erzählt Christian Hammerer. Und trainieren ist dem 38-jährigen Zahnarzt in Wien keineswegs fremd, ist er doch gestählter Ironman-Finisher.

**AUF IN DIE KAMMER.** „Da der Start zum Marathon im Basislager der Everest-Besteiger in 5.364 Meter Höhe erfolgt, war mir klar, dass ich mich möglichst schon im Training an diese Höhe anpassen muss“, erklärt Hammerer sein Erfolgsrezept. Konkret hieß das: Ab in die Hypoxiekammer. „Ich habe mich bereits in Wien im Hypoxia Medical Center perfekt an die Höhe angepasst.“ Und das sollte ihm noch zugute kommen.

Denn in Nepal angekommen, ging es nach dem Flug von Kathmandu nach Lukla („der gefährlichste Flughafen der Welt“), gleich einmal bergauf. Neun Tage lang. „Zuerst sind wir von Lukla (2.700 m) zu Fuß mit Guides nach Namche Bazaar (3.446 m) gewandert, dort ist das Ziel des Marathons. Danach ging es weiter entlang der Marathons-trecke zum Start im Basislager des Mount Everest (5.364 m). Da habe ich von meiner Höhenanpassung in Wien bereits profitiert. Mein Vater und Peter haben sich bei diesem Aufstieg viel schwerer getan als ich.“

**MEHR ALS NUR EIN MARATHON.** Durch diese neuntägige Trekkingtour zum Start im Basislager unterscheidet sich der Tenzing-Hillary Everest Marathon grundlegend von anderen Marathons. „Der Anmarsch war zwar ein unvergessliches Erlebnis in dieser einzigartigen Landschaft, aber schon auch sehr anstrengend. Das heißt, wir sind nicht gerade frisch und munter an den Start gegangen. Trotzdem waren wir alle froh, als es nach zwei Tagen ‚Rast‘ im Basislager am 29. Mai dann endlich losgegangen ist“, erzählt Hammerer. Alle, das waren

1. Besteigung des Kala Patthar (5.545 m) während des neuntägigen Anmarsches.
2. Vater und Sohn Hammerer auf dem Rückflug mit Bergsteigerlegende Reinhold Messner.
3. Christian und Anton Hammerer sowie Peter Bleckenwegner am Starting Point.
4. Jeder läuft für sich allein: Bald nach dem Start zieht sich das Läuferfeld auseinander. →



FOTOS: privat, Run42/TenzingHillaryEverestMarathon





1. Landung auf dem Flughafen in Lukla. Auf dem „gefährlichsten Airport der Welt“ geht's los.
2. Christian Hammerer mit der Finisher-Urkunde des Tenzing-Hillary Everest Marathon.
3. Die Marathonstrecke führte über Eis, Schnee, Geröll und gähnende Abgründe.
4. Der Mount Everest (Bildmitte) als imposante Kulisse für den Tenzing-Hillary Marathon.

136 „Freaks“ (Hammerer) aus aller Herren Länder, der Großteil aus Nepal.

Natürlich hatte auch die „Laufstrecke“ nichts mit einem City-Marathon gemeinsam. Blankes Eis, mit Steinen bedeckt, dann Geröll. Und dazu noch die Kälte beim Start. „Ich war einer der wenigen, die mit kurzer Hose losgelaufen sind, obwohl am Start Minusgrade gemessen wurden. Ich habe vom Aufstieg aber gewusst, dass es bei Sonneneinstrahlung dann verdammt heiß wird, da hab ich dass bisschen frieren auf den ersten Kilometern gerne in Kauf genommen“, gibt sich Hammerer ganz als „Ironman“.

**NUR BERGAB? MITNICHTEN!** Nach dem Startschuss ging's bergab ins Ziel – 1.918 Höhenmeter. Zumindest wenn man Start und Ziel vergleicht. „Der Haken ist nur“, so Hammerer, „dass es dazwischen auch 1.300 Höhenmeter bergauf geht. Vor allem die letzten drei Kilometer waren mörderisch anstrengend. Das war wirklich ein Wahnsinn.“ Der Wahnsinn hat sich aber bezahlt gemacht, im Ziel war Christian Hammerer in 6:52:40 Stunden 31. und der viertbeste Nicht-Nepalese. Peter Bleckenwegner benötigte für die 42 Kilometer 7:47:56 und auch der Senior unter den drei österreichischen

Musketieren schafft die Herausforderung. Nach 8:46:59 Stunden war Anton Hammerer Finisher des Tenzing-Hillary Everest Marathon. Nur um am nächsten Morgen feststellen zu müssen, dass im Ziel nicht zugleich auch am Ziel bedeutet. Zehn Stunden Fußmarsch waren nun angesagt zum Flughafen in Lukla. „Jeder, der schon einmal einen ‚normalen‘ Marathon gelaufen ist, kann sich wahrscheinlich vorstellen wie wir uns bei dieser Trekkingtour mit Hunderten Höhenmetern gefühlt haben. Wir haben versucht, es als aktive Regeneration zu betrachten“, erzählt Hammerer schmunzelt.

In Lukla angekommen, gab es für die drei Helden dann noch eine angenehme Überraschung. Im Flugzeug nach Kathmandu saß auch „Mr. 8.000er“ höchstpersönlich – Reinhold Messner. Die Südtiroler Bergsteigerlegende weilte anlässlich der 60-Jahr-Feiern der Erstbesteigung des Mount Everest

in Nepal und war nun ebenfalls auf dem Rückweg. „Das war für uns das Tüpfelchen auf dem i, dass wir auf der Heimreise Reinhold Messner kennengelernt haben. Er war unglaublich sympathisch und wusste natürlich viel zu erzählen.“

**VATER-SOHN-GESCHICHTE.** Eine weitere Überraschung gab es einige Wochen nach dem Marathon dann für Anton Hammerer. Sohn Christian hatte für seinen Vater ein Video vom gemeinsamen Abenteuer produzieren lassen, zu sehen auf vimeo (Link siehe unten). „Für mich war das ganze Abenteuer Everest-Marathon eine Art Vater-Sohn-Geschichte. Das war mir eigentlich das Wichtigste an der ganzen Sache, dass ich das alles mit meinem Vater gemeinsam erlebt habe. Wenn ich jetzt so zurückblicke, denke ich, das war wohl meine Hauptmotivation mitzumachen.“

Falls Sie, liebe Leserin, lieber Leser, jetzt Gusto bekommen haben, einen Trail der Extraklasse zu absolvieren, siehe rechts ...

**WEBTIPPS**

- www.everestmarathon.com
- vimeo.com/daleyelama/everest

## MARATHON LAUFEN UND DIE WELT ENTDECKEN

Unter diesem Motto bietet Run42 Laufreisen in der ganzen Welt an. Hinter der neuen Marke stehen zwei bekannte Namen des Laufreisebusiness: Eva Burggassner & Manuela Huber.

**DIE AUSWAHL** ist groß. Niemand muss sich mehr auf die 42 km beschränken, ganz im Gegenteil, die meisten Veranstalter bieten inzwischen neben dem klassischen Marathon auch Viertel- und Halbmarathondistanzen an und ermöglichen so Läufern unterschiedlicher Stärken ein gemeinsames sportliches Erlebnis. Aber auch nach oben gibt es so gut wie keine Grenzen mehr – Ultramarathons erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und die Berg- & Trailläufer sind derzeit die absoluten Trendsetter.



**DIESEM TREND FOLGT RUN42** mit einem umfangreichen Angebot zu diversen Spezialmarathons, bei denen das gesamte Reiseerlebnis im Vordergrund steht, wie z. B. beim China Great Wall Marathon und beim Midnight Sun Run. Das absolute Highlight für alle Trailläufer ist aber mit Sicherheit der Tenzing Hillary Everest Marathon, für den Run42 offizieller Vertreter in Österreich ist. Dieser fantastische Marathon, mit Start im Everest Base Camp, findet jährlich am Jahrestag der Everest-Erstbesteigung statt und bietet mit dem 2-wöchigen Trekking vor dem Marathon eine geniale Möglichkeit, in die Welt des Himalaya einzutauchen. Auch Begleitpersonen können so an der großartigen Veranstaltung teilhaben. Die Reise für 2015 ist bereits gesichert und wird von Eva Burggassner begleitet und auch vor Ort betreut.

**WEBTIPP**

www.run42.at, info@run42.at

## Ein Outdoor-Allrounder



**VOLLE FUNKTION.** Bei der Outdoor-Jacke FERNANDA aus dem Hause Schöffel hat sich der Hersteller viel gedacht: Die feminine Weste aus Wollfleece mit Ventbreak-Membran besticht durch ihr Design. Aus winddichtem Tecno Wool bestehend, wird ihr Look von Kunstleder-Badges an den Ellbogen und Filz-Badge am Oberarm sowie durch Kunstleder-Zippverlängerungen bestimmt. Beste Funktionen bieten alles, was auf dem Wandertrip und auch im Alltag benötigt wird. Der Verkaufspreis liegt bei € 169,95. Die Jacke ist erhältlich in den Größen 36 bis 44 und mit RUNNING haben Sie die Möglichkeit, zwei dieser Allrounder für Damen in Orange (siehe Bilder) zu gewinnen..

**WEBTIPP**

www.schoeffel.com



**INFORMATION**  
**Outdoor-Jacke aus dem Hause Schöffel**

- feminine Jacke für Damen aus dem winddichten Material TecnoWool®
- moderner Look durch Kunstleder-Badges an den Ellbogen, Kunstleder-Zippverlängerungen und mit Filz-Badge am linken Oberarm
- hochschließender Kragen
- durchgehender Front-RV mit Untertritt
- Armabschluss mit Lasche und Drückern verstellbar
- zwei RV-Eingriffstaschen mit Moltonfutter
- mit gestickten Schöffel-Logos
- Zippverlängerungen, dadurch leichteres Bedienen der RVs

**RUNNING GEWINNSPIEL**  
2 x SCHÖFFEL OUTDOOR JACKE FERNANDA ZU GEWINNEN!  
E-MAIL MIT KENNWORT SCHÖFFEL AN MARTIN.PATAK@ECHO.AT  
EINSENDESCHLUSS: 30. NOVEMBER 2013  
BITTE GROSSE ANGEBEN!



Fotos: Schöffel