

off the beaten path – Trail Running in Asia

Kackar (Ultra-)Trail, 27. Juni 2015, Türkei

Olda Janeček – Kolland Topsport Gaal

Wenn man verrückt ist und verrückte osteuropäische Freunde in Istanbul hat (die er dabei kaum kennt), verzichtet er am letzten Juni-Wochenende noch einmal auf seine Premiere auf seinem Fast-Hausberg in der Veitsch und begibt sich statt dem in die nordöstliche Türkei, obwohl er sich solche Ausflüge nur vor ein paar Monaten verboten hat. Denn Trailrunning boomt nicht nur in den Alpen, sondern auch in der Türkei und mehrere (Ultra-)Trailmarathons erleben dort heuer ihre Premiere (in der Türkei werden dabei ungleich der Alpen alle Läufe, die mit ihrer Länge den klassischen Marathon übersteigen, gleich als „Ultra“ bezeichnet).

Obwohl sich der Kackar Nationalpark im Nordosten des Asiatischen Teils der Türkei befindet, um die 100km von der Grenze zu Georgien, 300km von Iran, in bergigem Binnenland gute 40km vom Schwarzen Meer entfernt, ist er aus Österreich ziemlich unproblematisch zu erreichen. Der Türkische Billigflieger Pegasus fliegt mehrmals täglich zwischen Wien und Istanbul sowie von dort nach Trabzon, ein Rückflug lässt sich unter 200 Euro unproblematisch ergattern. In Trabzon fahren nach jeder Flugankunft Busse nach Ardesen ab – eine etwa 2-stündige Fahrt am Schwarzen Meer entlang – und dort müsste man normalerweise nach einem Sammeltaxi für die letzten 40km ins Landesinnere suchen, um in den im letzten Jahrzehnte entstandenen Gebirgstouristenort Ayder zu gelangen. Die Laufveranstalter haben jedoch für die Teilnehmer einen Shuttleservice vom Flughafen direkt nach Ayder organisiert, was sowohl einen Zeitersparnis als auch die Sicherheit nicht am halben Weg hängen zu bleiben bringt.



Am Freitag noch vorm Sonnenaufgang begeben mich somit zum Wiener Flughafen, mein Flug nach Istanbul hebt planmäßig gegen 6:50 ab. Während des Wartens auf den Anschlussflug in Istanbul erfahre ich von meinen Bekannten, die bereits im ‚fernen Osten‘ gelandet sind, über den Shuttle und etwa um 14:30 lande ich dort selber (gute halbe Stunde verspätet), um den Shuttle beinahe gesäumt zu haben! Nämlich, ich wurde gleich beim Flugzeug noch zusammen mit einem weiteren Aus-Wien-Reisenden abgefangen und mit unserem Gepäck weg von dem Rest der Reisenden ‚weggeschleppt‘ – tja das Gepäck musste noch durch die Grenzkontrolle, weil dies nicht in Istanbul passiert war. Das selbst dauert zwar nur ein Weilchen, viel mehr Zeit brauche ich aber danach um mitzukriegen, dass ich nun vorm Auslandsterminal stehe, während alle weiteren Passagiere schon längst vom Inlandsterminal weg sind – und eben dort warten auch alle Busse. Aber zum Glück konnte ich mich gerade noch rechtzeitig orientieren.

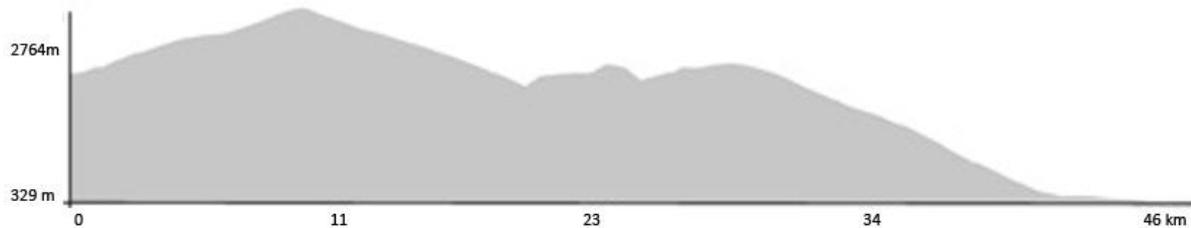
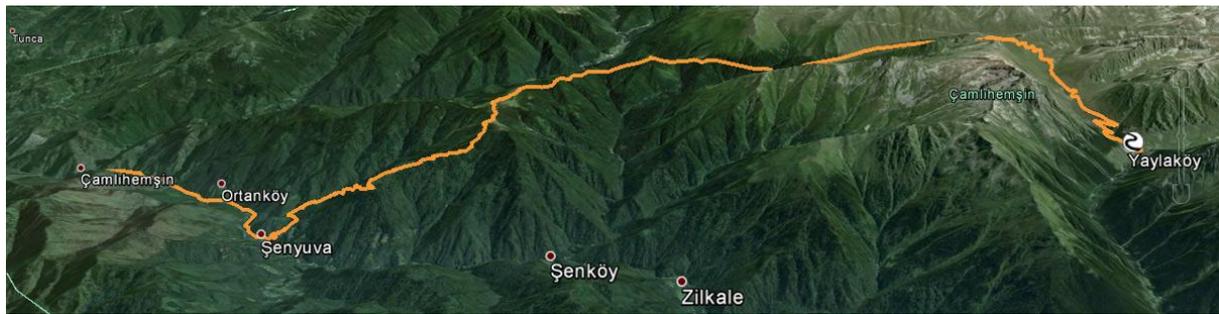
Mit einem Stopp in einem Restaurant unterwegs kommen wir kurz vor 18:00 nach Ayder, was noch genug Zeit für Hotel-Check-In, Laufausrüstungsvorbereitung, Startnummerabholung, einen kurzen Spaziergang im Dorf, Race-Briefing und Abendessen bedeutet – und dann aber schon schlafen gehen, da wir am Samstag noch vor 4:00 in der Früh aufstehen müssen! Beim Briefing darf ich auch Mal jene Gefühle erleben, die etwa die Jordanischen Läufer am Ötscher haben müssen – zum Glück habe ich aber neben mir eine liebe Ungarin, die mir danach das Wichtige auf Englisch nacherzählt.



Was die Laufausrüstung und Wetter allgemein betrifft, würde man wohl erwarten, dass wenn er im Sommer in die Türkei reist, muss er lediglich auf ein Ersatzleiberl, Schwimmhose, Sonnenschutz und viel Trinken denken. So realitätsfern! Das im Schatten des Kaukasus stehende Kackar-Gebirge ist von seiner Höhe her sehr wohl mit den Österreichischen Alpen vergleichbar, es handelt sich allgemein um eine niederschlagsreiche und gar nicht so warme Region. Wettervorhersage fürs Wochenende drohte mit Temperaturen um die 15°C (unten in den Tälern!) und Dauerregen am Freitag und Samstag an. Während man also in Ostösterreich halbwegs sommerlich unterwegs war, musste er für seinen Türkei-Ausflug mit möglichem Schneefall rechnen, die Handschuhe fehlten ohnehin unter der Pflichtausrüstung nicht!



Was die Strecke anbelangt, wurden etwa 45km (was den Türken reicht, es ‚Ultramarathon‘ zu nennen) mit 1783 Höhenmetern im Anstieg und mehr als 3000Hm im Abstieg (!) versprochen. Bezüglich der Laufwege stand in der Ausschreibung „stabilized, stream side, trail, plateau, jungle, lot of breathtaking landscapes“. In Wirklichkeit war die Strecke aber etwas leichter – etwa um 3km kürzer, mit ~1350Hm bergauf, zum Großteil auf breiten Naturwegen führend.



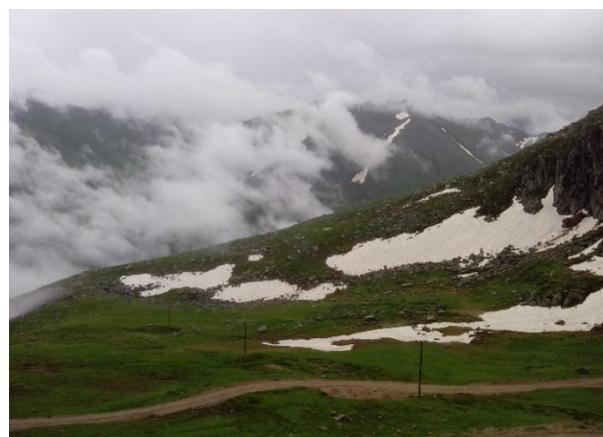
Am Samstag stehen wir also schon vor 4:00 auf um schnell zu frühstücken (oder sich eine Jause fürs unterwegs vorzubereiten – leider ist das Türkische Frühstückbuffet dem Österreichischen weit entfernt, Oliven, fetten Käse oder Paprika brauche ich vor einem Bergmarathon wirklich nicht zu sehen – brauchbar waren lediglich Weißbrot, Marmeladen und Honig), um 4:30 geht es schon mit den Shuttle-Minibussen Richtung Start – es soll ja gute 2 Stunden dauern! Die meisten Läufer verbringen somit logischerweise die Fahrt schlafend, auch wenn das enge Asphaltstraßerl und später nur noch ein Schotterweg in einem wunderschönen tiefen Tal verlaufen. Die Gegend erinnert mich sehr stark an die Italienischen Südalpen (Trentino & Co.), nur die auf den üppig grünen Steilhängen stehenden Moschees sind für meine Augen sehr sehr ungewöhnlich.



Es regnet nicht, was zunächst Mal ein gutes Zeichen ist. Aber kurz bevor wir gegen 6:40 den Startort Elevelt Yaylasi erreichen, ändert es sich – es ist kein starker Regen, aber angenehm ist es auch nicht. Und es ist sehr kalt, sodass ich überlege, ob ich mein Thermoleiberl wirklich ausziehen und nur im ärmellosen Top laufen will. Am Start stehen wir ja in 1900m Seehöhe und gleich soll es noch viel höher gehen. Aber doch – bergauf wärmt man sich auf und zumindest bleibt das Leiberl trocken für den Fall, dass ich es später wirklich bräuchte. Viel kälter ist mir ohne es sowieso nicht.



Schnell die letzten Startvorbereitungen und gegen 7:10 geht es schon los. Die Veranstalter rechnen mit einer Siegerzeit von etwa 6 Stunden, das Zeitlimit beträgt 11 Stunden mit Cut-Offs an jeder Kontrollstelle – in der Osttürkei wird es im Sommer deutlich früher finster als in Österreich und auch wenn eine Stirnlampe zur Pflichtausrüstung gehört, wollen die Veranstalter ja nicht, dass jemand in der Nacht alleine mitten in der Wildnis ohne Handyempfang bleibt. Es regnet (fast) nicht mehr, dicker Nebel ist allerdings geblieben, wir tauchen sofort ein, somit auch wenn nun in Serpentinauf unbewachsenen Berghängen langsam hinauf gelaufen wird, verliert man schnell den Überblick wo wer ist. Die Aufgabe für die ersten 10km lautet die höchste Stelle des ganzen Rennens zu erreichen – einen Bergsattel in etwa 2800m Höhe. Das ist genau meine Disziplin, somit springe ich nach vorne und laufe den anderen weg davon. Ruhig hinauf geht es bis zur ersten Kontroll-/Labestelle am Km 7, wo sich die ersten organisatorischen Mängel zeigen: Obwohl dort mindestens 10 Leute stehen, ist Nichts bereit (das stört mich nicht) und sie lassen mich ganz ruhig falsch abbiegen. Wenn sie es eine Weile später mitbekommen und nach mir schreien, verstehe ich natürlich Nichts – erst wenn es irgendwer auf Englisch versucht. Also 100m zurück auf den richtigen Weg, mein Vorsprung ist fast hin, aber was kann ich machen. Die übrigen 3km in den Sattel sind etwas steiler, auch die Veranstalterautos haben in den Kehren am nassen Schotter Probleme und weil ein paar Sekunden da am Anfang doch noch Nichts entscheiden, lasse ich ein bisschen nach, nehme einige Energie zu mir und mit 1:03 Stunden erreiche ich den Sattel – knapp vor den nächsten zwei Verfolgern. Wir sind mittlerweile hoch genug gekommen, um aus dem Nebel (oder Tiefbewölkung) aufzutauchen – somit kann man auch ein bisschen die Ausblicke auf die stellenweise noch weißen Hänge genießen. Wie vor drei Wochen in Rauris 😊



Jetzt müssen wir aus dem Sattel ins Tal auf der anderen Seite, ich erwarte also einen harten Kampf – Laufen bergab war nie meine starke Seite. Somit gebe ich Vollgas und warte, was passiert. Eine Überraschung – niemand hängt an meinen Fersen, ich sehe meine Verfolger gar nicht mehr, zu kämpfen sind mir nur noch zwei Autos auf ihrem Weg zu den weiteren Kontrollpunkten geblieben.

Der eine Minibus ist mir zu lästig – stinkt und hindert mir den Weg, muss ihn halt überholen. Dann bleibt nur noch ein Offroad-SUV übrig, der zwar schneller ist, aber seine Besatzung trotzdem genug zu tun hat, rechtzeitig vor mir die Weggabelungen zu markieren. Dann verschwinden aber auch sie weit vorne und ich bleibe alleine mit dem endlosen Weg ins Tal. Am nächsten Kontrollpunkt etwa bei Km 17 bekommen die Veranstalter die tolle Idee meine Pflichtausrüstung zu überprüfen – wahrscheinlich weil es so kalt ist und ich trotzdem nur im ärmellosen Leiberl unterwegs bin (bin aber eh etwas weiter nördlich aufgewachsen als die meisten heutigen Mitläufer) – und als sie mir dann was zum Trinken und Essen anbieten und ich lediglich um etwas Wasser bitte, mache ich endgültig den Schluss, dass ich lieber nur noch aus den reichlich vorkommenden Bächen trinken würde, weil es an den Labestellen auch mit Wasser schlicht viel zu lange dauert (angeblich gab es da aber ausgezeichnete Suppe). Habe zu dem Zeitpunkt noch nicht gewusst, dass ich sowieso keine Gelegenheit mehr bekomme...



Es geht noch einige Kilometer weiter am Talboden entlang leicht bergab, mehrere wilde Bäche werden gequert, bis endlich gleich nach einem schönen Wasserfall der spannendste Teil der Strecke kommt: ein herrlicher Singletrail, etwa 4km leicht bergauf durch einen ‚Regenwald‘. Zum Glück steht an der Abzweigung einer von der Crew, zeigt mir den Weg, ich tauche in den Wald ein und lasse wieder etwas nach, hier Vollgas zu laufen würde unnötig viel Kraft kosten. Genau mit 2:00 Std ist der Trail vorbei, ich bin wieder oben am Bergrücken, die Strecke geht durch eine kleine Almsiedlung und weiter auf dem Bergrücken entlang in etwa 2000m Höhe, etwa eine Hälfte der Streckenlänge (und die meisten Bergauf-Meter) ist geschafft. Ich sehe keine Markierungen mehr und auch keine weiteren Kontrollstellen, auch wenn es da doch welche geben sollte, das macht mich ein bisschen nervös, aber nur ein bisschen, weil mir die Dörfl-Bewohner gezeigt haben, wohin, und ich von gestern weiß, dass ich auf dem Rücken entlang muss und auch dass die Strecke bis auf den einen Singletrail auf breiten Wegen verlaufen soll. Statt meiner Sorgen über die Strecke (es geht stets in ständigem Wechsel leicht bergab und bergauf, keine wesentlichen Höhenmeter) genieße ich also lieber die blühenden Rhododendren (Alpenrosen) überall herum und überlege, ob es sich ins Ziel unter 4 Stunden ausgeht.



Es wird etwas zackig, der Weg bis zum nächsten Almdörfchen soll fast 10km lang sein, stets das Gleiche herum, in menschenloser und handynetzwerkloser Gegend, wo verschiedenste gefährliche Wildtiere leben könnten ;-). Und vor allem wo es weder Markierungen noch Kontrollstellen gibt...?! Ich bekomme Angst, dass ich ins Ziel komme und die Notnummer werden anrufen müssen, dass ich im Ziel wäre aber das Ziel gäbe es dort nicht! Die Veranstalter rechnen ja mit 6 Stunden! Gut, was kann ich nun machen, nur weiter laufen, Wildtiere begegne ich keine, nur immer wieder die Rhododendren, bis ich endlich etwa mit 2:50 Std am Ende des Rückens angekommen bin und am letzten Dörfchen vorbeilaufe – Pokut Yaylasi – Markierungen gibt es keine, aber da bin ich mir sicher, dass ich richtig bin, jetzt muss ich nur noch auf dem einzigen Weg da hinunter, etwa 12km und 1700Hm (!) ins Ziel. Nach den ersten Serpentinien bekomme ich endlich wieder Mal einen klaren Nachweis dass Alles passt – die Veranstalter fahren erst hinauf, mir entgegen, die Labestellen auf diesem Bergrücken aufzubauen. Egal, habe nicht gebraucht, jetzt ist es zwar etwas wärmer geworden, sonst war es aber in den Bergen den ganzen Morgen lang angenehm kühl und nass (es ist ja erst etwa 10 Uhr am Vormittag und ich bin in 2000m Höhe), somit hat mir mein Wasser gereicht und überall herum gab es auch genug.



Bergab tut es zwar immer mehr weh, dazu kommen einige Fersenblasen, na ja, neue Schuhe – aber was schon, durchbeißen – es wird immer wärmer, der Talboden immer näher. Dann verschwindet auch noch mein Traum von einem Trailmarathon ohne einzigen Zentimeter Asphalt – gut, Asphalt ist es nicht, sondern Beton, egal, es tut sowieso weh, zum Glück sind die letzten paar Kilometer nicht durchgehend betonierte, wie es in Österreich wäre, sondern es geht immer wieder nur um einige hundert Meter über die steilsten Kehren.

Dann bin ich endlich unten im Tal, noch paar hundert Meter fast flach, die Werbefahnen werden eben am Zieleinlauf entlang aufgestellt – schön, bin da doch nicht alleine, Ziellinie gefunden, es ist zwar noch gar Nichts bereit – kein Zielbogen, keine Medaillen, die Anwesenden wissen sogar nicht einmal meine Laufzeit, die muss ich ihnen selbst sagen. Aber das ist jetzt Alles nebensächlich, egal, Hauptsache ich bin da, super Gefühl, zum ersten Mal in Asien überhaupt und gleich einen Trailmarathon gewonnen :-). Dabei war ich 2 Wochen nach dem höllischen Ötscher-Ultra sicher noch gar nicht fit und vor dem Abstieg ins Ziel hatte ich wirklich Angst... Jetzt also nur noch die üblichen Sorgen – ein Interview (zum Glück darf ich auf Englisch reden), nochmals Zieleinlauf – weil den wirklichen ja keiner fotografiert hat – umkleiden und weil ich noch nicht genug müde bin, nochmals bergauf, diesmal ganz locker mitm Fotoapparat den Weiteren entgegen. Sowieso muss ich auf meine Damen warten, die und nur die daran Schuld sind, dass ich da bin und ohne deren Sprachkenntnisse ich in diesem Lande völlig verloren bin. Erst jetzt kommen die weiteren Finisher – gleich drei, fast eine halbe Stunde nach mir.



Das Wochenende ist noch nicht vorbei, den Großteil des Tages verbringen wir im Zielgelände, bevor wir zurück ins Hotel fahren, Dusche, Abendessen, Siegerehrung – ich habe mir wieder Mal was hergerichtet, jetzt habe ich mich zu einer lokalen Star gekürt, Viele wollen ein Foto mit mir haben, und nicht nur die Läufer, wenn wir uns am nächsten Vormittag in voller Laufmontur nochmals auf den Berg begeben, diesmal nur für einen gemütlichen Spaziergang, bekommen wir (bzw. meine Kolleginnen, die Türkisch verstehen) im Dorf Fragen auf die Art „Seid ihr gestern gelaufen? Und wisst ihr, dass es irgendwer in 3:38 geschafft hat?“ – also weitere Fotos und wenn das Interview mit mir ins Fernsehen kommt, werde ich, mit der Zuschaueranzahl gemessen, bekannter sein als alle Österreichischen Fußballer zusammen ☺

Am Sonntag Abend setzen wir uns wieder in einen Shuttlebus, genau mit den ersten Regentropfen – los geht's an der Schwarzmeerküste entlang (sogar welche Delphine haben sich uns gezeigt) zurück nach Trabzon zum Flughafen, Flug nach Istanbul (wieder verspätet), dort bleibe ich noch bis den nächsten Tag, um zumindest ein winziges Stückchen von der Stadt zu sehen, bevor es dann schon wieder heim geht.



Es gab einige organisatorischen Mängel, muss man aber verstehen, für die Veranstalter war es ja zum ersten Mal – schön war es, jedenfalls der Reise wert ☺ Die nächste Gelegenheit komme am 24. September 2016, schon mit mehreren Strecken von einem Speedtrail bis zu 85km!

Ergebnisse - Männer:

- | | | | |
|----|--------------|------------|---------|
| 1. | Olda Janecek | Österreich | 3:38:00 |
| 2. | Kemal Kukul | Türkei | 4:05:35 |
| 3. | Bilge Kurt | Türkei | 4:05:45 |

Damen:

- | | | | |
|----|---------------------|----------|---------|
| 1. | Elena Polyakova | Russland | 4:23:01 |
| 2. | Caterina Scaramelli | Italien | 4:25:13 |
| 3. | Aysegül Sentürk | Türkei | 5:00:41 |

Insgesamt 142 Finisher, bis auf 7 alle aus der Türkei



Einen großen Dank der Marlena, dass sie mich hergeschleppt hat, sowie auch für die vielen Fotos!

Natürlich auch der Henrietta fürs Dolmetschen, den beiden dann für die nette Gesellschaft!

KAÇKAR ULTRA MARATONU

SPONSORED BY **ÇAYKUR**

**KAYITLARIMIZ
BİTMİŞTİR.
TEŞEKKÜRLER.**

KACKAR ULTRA TRAIL
26-28 JUNE 2015
45K - 1700m +

Ayder
(DOĞAL KAYNAK SUYU)