

Himalayan 100 Mile Stage Race 2015 – Etappenlauf am “Dach der Welt“

www.himalayan.com

Der 25. Himalaya 100Meilen Etappenlauf (5 Etappen) fand vom 01. bis 05. November 2015 im Bezirk Darjeeling (Tee) des nordöstlichen indischen Himalaya statt.



Der Rundkurs entlang der nepalesisch-indischen Grenze beginnt in 2100m Höhe und schraubt sich in der schwierigsten ersten Etappe auf die Höhe von 3700m ins Trekking-Camp am Sandakphu.



Dort oben, auf der Wendepunktstrecke der 2. Etappe (Panoramatrail) erfreut man sich bei klarem Wetter einer fantastischen Aussicht auf vier der fünf höchsten Berge dieser Erde (Mt. Everest, Kanchenjunga, Lhotse und Makalu, es fehlt nur der im Karakorum angesiedelte K2 als zweithöchster mit 8611m)

Die dritte und längste Etappe ist zugleich der **Mt. Everest Challenge Marathon (ECM)** mit eigenständiger Wertung, führt nochmals über 25 km auf dem Panoramatrail, bevor über einen halsbrecherischen Sturz durch den westbengalischen Dschungel die Ausgangshöhe wieder erreicht wird. Die beiden letzten kürzeren Etappen führen dann, immer noch mit beträchtlichen Auf- und Abstiegen zum Ausgangspunkt zurück.



Neben seinem fantastischen Panorama bietet der Lauf auf ungefähr 100 km einen mit Felsbrocken gepflasterten Grenzweg (links Nepal-rechts Indien) der außer von Läufer-Füßen nur noch von Jeeps (teilweise uralt aus dem zweiten Weltkrieg) bewältigt werden kann. Bis auf den 10 km langen Absturz durch den Dschungel können somit die Läufer auf der gesamten Strecke betreut werden. Das gibt dem Veranstalter Mr. Pandey die Möglichkeit, auf jeglichen CutOff (das Zeitlimit ist üblicherweise durch Einbruch der Dunkelheit bedingt) zu verzichten und die Läufer auch nachts zu betreuen und zu versorgen- was aber nur in den beiden langen Etappen, erster und dritter (Marathon) in Anspruch genommen wurde.



Zwei alte übergewichtige Asthmatiker auf dem Weg nach oben. Im Hintergrund der Kanchenjunga

Das fehlende Zeitlimit ermöglicht auch alten übergewichtigen Asthmatikern zu finishen. Da mein übliches asthmatisches Keuchen in der großen Höhe in ein verzweifertes Japsen übergegangen war, setzte mir der Renndirektor, äußerst fürsorglich, beim Marathon einen seiner Sherpas auf die Fersen, der mich „unauffällig“ beschattete und erst von mir ab lies , als ich mich bei km 25 in den Dschungel hinabstürzte - unten kommen sie alle an.

Im Übrigen ist Mr. Pandey äußerst fürsorglich und versucht alles in seinen Möglichkeiten stehende, um die zum Teil harten Himalaya-Randbedingungen zu mildern. So begleitet ein Arzt den Läufertrioß- das ist bei Etappenläufen keineswegs selbstverständlich- und auch im spartanischen Trekkingcamp (keine Heizung, kein fließend Wasser, kein Strom) bei unseren zwei frostigen Übernachtungen mit Schnee war er sehr bemüht. Er bat nur darum, ihn nicht für das Wetter, das hätte besser sein können, in Haftung zu nehmen.



Start der 2. Etappe auf dem Panoramatrail

Lebend und mit heilen Knochen unten angekommen, habe ich den Marathon-Verzicht des 74jährigen Österreicher Helmut Lenzbichler verstanden. Eigentlich wollte er bei seiner letzten HimalayaRace-Teilnahme zum dritten Mal finishen und von seinem Berg, dem Everest, den er im Alter von 67 Jahren bezwungen hatte, Abschied nehmen. Er hätte den Finisher-Altersrekord aufgestellt. Da aber am Marathon-Tag nasse Bedingungen herrschten, Helmut den Knochenbrechersturz durch den Dschungel kannte, verzichtete er, um eine Verletzung nicht zu verschlimmern – alle anderen Etappen hat er erfolgreich beendet. Eine derartige, jeglichen Ehrgeiz unterdrückende Risikoabwägung und Disziplin ist wahrscheinlich erforderlich, um den Everest zu überleben. Durch sein DNF wurde ich mit meinen 65 Jahren der älteste Finisher des Etappenlaufs 2015 (Altersrekord ist 73).



Mit Helmut und Pandey im Ziel

Von 29 Startern (14 Frauen und 15 Männern) vollendeten 21 (12 Frauen und 9 Männer) den Etappenlauf, wobei die Dominanz der Frauen ins Auge sticht. Den ersten Platz teilte sich ein australisches Paar. Jüngster Teilnehmer war der 18jährige Kanadier MacGregor, der die ersten drei Etappen gewann, bei der vierten einbrach und bei der fünften nicht mehr antrat. Ältester bei seiner achten Teilnahme war der 75jährige Brite Rex Whittle, der in früheren Jahren bereits viermal erfolgreich war.

Unter den Teilnehmern aus 14 Nationen stellten nach den Briten die Deutschen mit 6 Teilnehmern das zweitstärkste Team, wobei unsere Damen (W60) mit dem fünften (dritte Frau), sechsten und vierzehnten Gesamtrang überzeugten.



Das deutschsprachige Team im Ziel der vierten Etappe (es fehlt krankheitsbedingt Manuela)

Mr. Pandey bezeichnet seinen Lauf als eines der landschaftlich schönsten, herausforderndsten und härtesten Ausdauerabenteuer dieser Welt. Ich stimme ihm zu und stelle diesen Etappenlauf neben dem **Marathon des Sables** und dem **TransAlpine** zu den "Unbedingt zu machenden" jedes Trail-Etappenläufers.

HIMALAYAN 100 MILE STAGE RACE - 2015 :: TIME CHART

Sl.	Pax Name	Entry	M/F	# ID	Age	Activity	Nov. 01	Nov. 02	Nov. 03	Nov. 04	Nov. 05	Total
							Day 01	Day 02	Day 03	Day 04	Day 05	Hrs / Mints.
1	KELLIE EMMERSON	AUSTRALIA	F	98	29	RUN	5:17:00	3:39:00	6:10:00	1:50:00	2:48:00	19:45:00
2	TEGYN ANGEL	AUSTRALIA	M	99	32	RUN	5:17:00	3:39:00	6:10:00	1:50:00	2:48:00	19:45:00
3	LINDA WILSON	CANADA	F	84	51	RUN	6:00:00	4:03:00	7:04:00	2:12:00	3:07:00	22:28:00
4	SIMON JOHN PUTTOCK	U.K.	M	82	57	RUN	6:20:00	4:03:00	7:10:00	2:01:00	2:54:00	22:28:00
5	HEIDEMARIE MICHAELIS STECK	GERMANY	F	61	60	RUN	6:19:00	4:22:00	7:09:00	2:17:00	3:30:00	23:37:00
6	GERLINDE HOCHSTEIN	GERMANY	F	69	62	RUN	6:31:00	4:32:00	7:09:00	2:23:00	3:30:00	24:05:00
7	COURTNEY SCAIFE	USA	F	91	47	RUN	6:28:00	4:37:00	7:13:00	2:22:00	3:31:00	24:11:00
8	JEFFREY BRETT LEVY	USA	M	90	45	RUN	6:28:00	4:37:00	7:13:00	2:22:00	3:31:00	24:11:00
9	DAVID GREEN	U.K.	M	74	56	RUN	6:27:00	4:37:00	7:35:00	2:22:00	3:16:00	24:17:00
10	LARA MAZON GODINO	SPAIN	F	81	28	RUN	6:36:00	4:31:00	7:41:00	2:27:00	3:34:00	24:48:00
11	DOMINGO HERNANDEZ	SPAIN	M	80	50	RUN	6:36:00	4:31:00	7:41:00	2:27:00	3:34:00	24:48:00
12	ANTONIA PHOENIX	U.K.	F	96	30	RUN	7:13:00	4:35:00	8:26:00	2:14:00	3:05:00	25:33:00
13	ELLIOTT COLES	U.K.	M	97	30	RUN	7:13:00	4:35:00	8:26:00	2:14:00	3:05:00	25:33:00
14	MARIA HAMM GEB DYCK	GERMANY	F	71	54	RUN	7:06:00	4:50:00	7:41:00	2:31:00	3:41:00	25:48:00
15	HAYLEY DAWN SMITH	U.K.	F	64	50	RUN	6:33:00	4:33:00	8:56:00	2:30:00	3:47:00	26:18:00
16	JOHN ERNEST SMITH	U.K.	M	63	54	RUN	6:33:00	4:33:00	8:56:00	2:30:00	3:47:00	26:18:00
17	DARSHANA B PATEL	USA/INDIA	F	86	39	RUN	7:20:00	5:14:00	7:34:00	2:34:00	4:30:00	27:12:00
18	CARLY JOANNE BACHE	AUSTRALIA	F	89	29	RUN	7:01:00	5:06:00	8:59:00	2:30:00	3:42:00	27:18:00
19	EWALD KOMAR	GERMANY	M	62	65	RUN	7:56:00	5:30:00	8:39:00	2:35:00	4:03:00	28:43:00
20	PATRICIA ANCONETANI	ARGENTINA	F	93	49	RUN	9:05:00	6:23:00	10:11:00	2:50:00	4:32:00	33:01:00
21	CARLOS SPINELLI	ARGENTINA	M	94	49	RUN	9:05:00	6:23:00	10:11:00	2:50:00	4:32:00	33:01:00
22	PRUNELLA HAYHOW	U.K.	F	65	48	WALK	-	-	-	-	-	-
23	MARY HELEN PUTTOCK	U.K.	F	83	58	WALK	-	-	-	-	-	-
24	REICNI ZAMBRANO	VENEZUELA	F	103		JNLST	-	-	-	-	-	-
25	CHRISTOPHER HAYHOW	U.K.	M	66	52	RUN	6:58:00	4:48:00	-	2:32:00	3:19:00	DNF
26	HEINRICH HOCHSTEIN	GERMANY	M	70	62	RUN	10:32:00	-	-	-	-	DNF
27	PATRICK LECLEZIO	SAFRICA	M	101	42	JNLST	-	-	-	-	-	-

28	JOSE MANUEL JIMENEZ	CHILE	M	102	35	JNLST	-	-	-	-	-	-	-
29	ROBERT V MORENO	PUERTO RICO	M	104	36	JNLST	-	-	-	-	-	-	-
30	MANUELA HABERBUSCH	GERMANY	F	68	62	RUN	6:27:00	4:36:00	7:09:00	-	-	-	DNF
31	CATHERINE MOSSOM	U.K.	F	76	49	RUN	10:06:00	7:36:00	-	3:10:00	5:17:00	-	DNF
32	PAUL MEDD	U.K.	M	77	44	RUN	10:06:00	7:36:00	-	3:10:00	5:17:00	-	DNF
33	MACGREGOR PRAWDZIK	CANADA	M	85	18	RUN	5:08:00	3:33:00	6:10:00	2:18:00	-	-	DNF
34	REX WILLIAM WHITTLE	UK	M	92	75	RUN	-	-	11:43:00	3:19:00	-	-	DNF
35	HELMUT LINZBICHLER	AUSTRIA	M	100	74	RUN	7:56:00	5:22:00	-	2:30:00	4:03:00	-	DNF
36	MASAO MAKI	JAPAN	M	88	63	RUN	-	-	7:41:00	-	-	-	ECM

MT. EVEREST CHALLENGE MARATHON - 2015 :: TIME CHART

Sl.	Pax Name	Cntry	M/F	# ID	Age	Activity	Time Hrs./Min.
1	KELLIE EMMERSON	AUSTRALIA	F	98	29	RUN	6:10:00
2	TEGYN ANGEL	AUSTRALIA	M	99	32	RUN	6:10:00
3	MACGREGOR PRAWDZIK	CANADA	M	85	18	RUN	6:10:00
4	LINDA WILSON	CANADA	F	84	51	RUN	7:04:00
5	HEIDEMARIE MICHAELIS STECK	GERMANY	F	61	60	RUN	7:09:00
6	GERLINDE HOCHSTEIN	GERMANY	F	69	62	RUN	7:09:00
7	MANUELA HABERBUSCH	GERMANY	F	68	62	RUN	7:09:00
8	SIMON JOHN PUTTOCK	U.K.	M	82	57	RUN	7:10:00
9	COURTNEY SCAIFE	USA	F	91	47	RUN	7:13:00
10	JEFFREY BRETT LEVY	USA	M	90	45	RUN	7:13:00
12	DAVID GREEN	U.K.	M	74	56	RUN	7:35:00
13	LARA MAZON GODINO	SPAIN	F	81	28	RUN	7:41:00
14	MARIA HAMM GEB DYCK	GERMANY	F	71	54	RUN	7:41:00
15	DOMINGO HERNANDEZ	SPAIN	M	80	50	RUN	7:41:00
16	MASAO MAKI	JAPAN	M	88	63	RUN	7:41:00
17	ANTONIA PHOENIX	U.K.	F	96	30	RUN	8:26:00
18	ELLIOTT COLES	U.K.	M	97	30	RUN	8:26:00
19	EWALD KOMAR	GERMANY	M	62	65	RUN	8:39:00
20	HAYLEY DAWN SMITH	U.K.	F	64	50	RUN	8:56:00
21	JOHN ERNEST SMITH	U.K.	M	63	54	RUN	8:56:00
22	CARLY JOANNE BACHE	AUSTRALIA	F	89	29	RUN	8:59:00
23	PATRICIA ANCONETANI	ARGENTINA	F	93	49	RUN	10:11:00
24	CARLOS SPINELLI	ARGENTINA	M	94	49	RUN	10:11:00
25	REX WILLIAM WHITTLE	UK	M	92	75	RUN	11:43:00
26	PRUNELLA HAYHOW	U.K.	F	65	48	WALK	-
27	MARY HELEN PUTTOCK	U.K.	F	83	58	WALK	-
28	REICNI ZAMBRANO	VENEZUELA	F	103	27	WALK	-
29	CATHERINE MOSSOM	U.K.	F	76	49	WALK	-
30	CHRISTOPHER HAYHOW	U.K.	M	66	52	WALK	-
31	HEINRICH HOCHSTEIN	GERMANY	M	70	62	WALK	-
32	SUNG LAM	HONG KONG	M	95	43	WALK	-
33	PATRICK LECLEZIO	S.AFRICA	M	101	42	WALK	-
34	JOSE MANUEL JIMENEZ	CHILE	M	102	35	WALK	-
35	ROBERT V MORENO	PUERTO RICO	M	104	36	WALK	-
36	PAUL MEDD	U.K.	M	77	44	WALK	-
37	HELMUT LINZBICHLER	AUSTRIA	M	100	74	WALK	-