

STUMP JUMP 50K START/FINISH ROCK/CREEK OUTFITTERS



50Km Cumberland Trail StumpJump in Chattanooga, Tennessee, USA Erlebnisbericht von Gerd Dürr

Chattanooga Chou Chou

Um es gleich vorwegzunehmen: Ja, es handelt sich um dieses Chattanooga, welches Glenn Miller im Jahre 1942 mit seinem Song „Chattanooga Chou Chou“ über einen Eisenbahnzug unsterblich machte. Der besagte Zug fährt seit den 70er Jahren nicht mehr und außer einem touristisch aufbereiteten Nachbau im Hiltonhotel von „Chattanooga“, ist davon auch nichts mehr zu sehen. Mehr ist m.E. über diese Stadt am Tennessee River auch nicht zu sagen, denn der eigentliche Geheimtipp dieser Gegend beginnt etwas nördlich der Stadt, im wesentlich höher gelegenen Vorort „Signal Mountain“. Es ist der „Cumberland Trail“, ein Teil des „Appalachen-Maountain-Trail“, einem anspruchsvollen Fernwanderweg in den Appalachen.

Das eher verschlafenen Örtchen „Signal Mountain“ wird einmal im Jahr Anfang Oktober zum Austragungsort eines schier unglaublichen Laufes, den „50K StumpJump“. Der Lauf wird auf eben diesem „Cumberland Trail“ ausgetragen. Auf anderem Wege wäre die dichte Bergvegetation hier auch nicht zu betreten.

Ein Urlaubsaufenthalt in den Südstaaten veranlasste mich, an diesem Lauf teilzunehmen.

Carbo Supper am Vorabend

Die übliche Pasta Party (hier sagt man eher „Carbo Supper“) am Vorabend, ausgerichtet vom Chattanooga Track Club und dem örtlichen Outdoor-Ausrüster „Rock Creek“ findet in der Innenstadt von Chattanooga im Freien statt. Es herrschen abends um 18 Uhr 27 Grad, keine Wolke verdeckt den Blick in den blauen Himmel. Biergartengarnituren und gutes Essen reichen aus, um eine ansprechende Stimmung zu erzeugen. Das extrem gute Wetter

überrascht mich sehr. Typisches Oktoberwetter für die Südstaaten. Eine erste kleine Vorahnung von dem, was mich am Wettkampftag erwarten wird, drängt sich in mein Bewusstsein.

Beim Carbo Supper lerne ich Andy aus Atlanta kennen. Der freundliche Germanistikstudent ist an allem von und über Deutschland interessiert. Ich ermuntere ihn deshalb, einmal am Köln-Marathon teilzunehmen.

Andy meint, die 50 Km am nächsten Tag werden nicht einfach, er bevorzuge den „11 Miler“ (ca. 17,6 Km). Meine Frage, ob die Strecke denn bergig sei, beantwortet er mit einem klaren „ja“, das wäre überhaupt der Grund, warum die Leute hier laufen würden. Die Strecke sei schon schwer, zumal auch am morgigen Tag die Temperaturen so um 87 Grad Fahrenheit liegen würden, was nach meiner sofortigen Umrechnung so ca. 30 Grad C bedeutet. Na ja!

Ein subtiles Gefühl, mit dieser Teilnahme doch etwas falsch gemacht zu haben, setzt sich bei mir nagend fest. Egal, sage



ich mir, einfach die Strecke morgen „abarbeiten“. Schwerer als mein geliebter Röntgenlauf, und der gilt in Deutschland als einer der anspruchsvolleren Läufe, kann „dieses Ding“ auch nicht sein. Kein Problem.

Aber, so denke ich mir, der geneigte Leser dieses Berichtes ahnt bereits, wie es wirklich wurde. Es wurde schwerer, viel schwerer. **Es war, und den folgenden Superlativ habe ich noch nie benutzt, der schwerste Lauf meines bisherigen Läuferlebens.**

Nachdem ich dem sympathischen Andy noch ein Funktionsshirt vom letzten Röntgenlauf übereichte, machte ich mich grübelnd auf die Heimfahrt zu unserem Bed&Breakfast Inn nach „Signal Mountain“.

Meilen oder Kilometer?

Meine Frau, die es seit Jahren gewohnt ist, jeden Urlaubsbeginn damit zu verbringen, zunächst an einem völlig abgelegenen Ort meiner Teilnahme an irgendeinem Lauf beizuwohnen, steigerte am Vorabend des „StumpJump“ meine übliche Wettkampfnervosität noch einmal kurz ins Unendliche.





Abends fragte sie mich so ganz nebenbei: "Sag mal alter Mann, bist du dir auch ganz sicher, dass es sich bei diesem Lauf um einen 50 km-Lauf handelt und nicht um einen 50 Meilen-Lauf (ca. 80 Km), wo doch die Amis alles in Meilen auszeichnen und kein metrisches Maß kennen?" Völlig irritiert und in Panik versetzt springe ich auf, um noch mal in der Ausschreibung nachzuschauen. Ich kann die verflixte Ausschreibung aber nicht finden. Help! „War nur ein Scherz“, ruft da meine Begleiterin und lacht sich halb tot. Schweißgebadet versuche ich anschließend in dieser warmen Oktobernacht noch ein wenig Schlaf zu finden.

Der schwerste Lauf meines Lebens

Pünktlich um 8 Uhr morgens startet der Lauf recht unspektakulär auf dem Areal der Nolan-Grundschule in „Signal Mountain“. Ca. 180 Frauen und Männer begeben sich nach dem Startsignal des Veranstalters ("You can go now!") auf die abenteuerliche Strecke des „StumpJump“.

Zunächst führt uns der Trail zur Eingewöhnung über halbwegs befestigte Wege durch welliges Gelände. Der Wald steht in vollem Grün und hält wie ein Dach die direkte Sonneneinstrahlung von den Läufern ab.

Nach ca. 3 Meilen erreichen wir die erste Verpflegungsstation (Aidstation). Ein ca. 8 m hoher pilzförmiger Fels, der zum Klettern herausfordert, bildet den Unterstand. Beeindruckend. Mit diesem imposanten Felsen kündigt sich aber auch eine kaum zu beschreibende läuferische Kletterpartie an. Dennoch will ich hier versuchen, einen Eindruck wieder zu geben.

Es ist warm, ich schwitze, fühle mich aber gut. Meine Kondition ist die eines geübten Marathonläufers. Wo soll das Problem sein? Der erste Abstieg hinab zum Ufer eines ausgetrockneten Flusses (Creek) ist heftig. Kaum einige Meter sind am Stück zu laufen, dann zwingt mich die felsige Strecke zum Klettern - über Felsen oder quer liegenden Bäumen. Ständiger Tempowechsel. Gleichzeitig verlangt die spärliche Wegmarkierung (kleine farbige Plastikschnipsel am Wegesrand) absolute Konzentration. Ein richtiger Weg ist nur teilweise erkennbar. Ein Verlaufen wäre in dieser Wildnis verhängnisvoll.

Streckenbeschaffenheit fordern unablässig abschweifendes, eher monotones

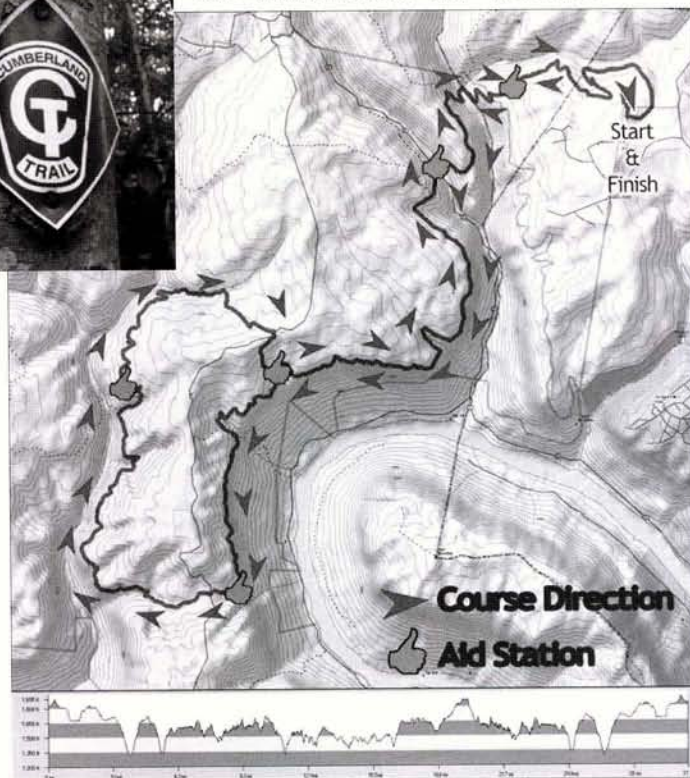
Bald spüre ich eine beginnende Müdigkeit aufkommen. Hitze und sig den vollen körperlichen und geistigen Einsatz. Hier stellt sich Laufen wie bei einem Straßenmarathon ein. Wo soll das enden, denke ich, wo doch meine Konzentration am Ende eines langen Laufes immer deutlich nachlässt?

Eine Stunde zermürbender Stolperei über unwegsames Gelände machen alle meine Vorstellungen über eine bestimmte Endzeit zunichte. Plötzlich ist jede Zeitvorstellung relativiert. Selbst meine Uhr nützt mir nichts mehr; die Meilenangaben sind zu spärlich. Nur noch ankommen, sage ich mir selber.

Die Hitze, die sich im dichten Wald besonders staut, steigt mir langsam zu Kopf.

Die Verpflegungsstände stehen in höchst unterschiedlichen Abständen im Busch. Immer dort, wo man irgendwie die Verpflegung hin transportieren konnte. Entweder haben die Veranstalter die Verpflegung mit einem Jeep in den Busch transportiert, oder, wo kein Fahren mehr möglich war, auf dem Rücken durch den Busch getragen, wie bei meinem absoluten Lieblingsverpflegungsstand; ein imposanter Felsvorsprung am steilen Hang zum Tennessee-River, unter welchem schon die Cherokee-Indianer ihr Feuer gemacht haben sollen. Cherokee-County nennt sich dieser Land-kreis. Als ich hier völlig entkräftet und verzweifelt nach Ausstiegsmöglichkeiten frage, schaut mich ein Helfer vorwurfsvoll an. "Hier steigt keiner aus", erklärt er mir, wenn ich aber unbedingt wolle, solle ich bis zum Ende der Veranstaltung warten, dann nähme man mich mit zurück. Na gut, mache ich mich also wieder auf den Weg. Zu allem Überfluss ruft mir eine „witzige“ Helferin auch noch zu: "No pain, no fun". Wirklich sehr witzig, denke ich verärgert, muss aber im gleichen Augenblick auch lachen. Das ist wohl diese spezielle amerikanische Mentalität. Bei uns hätte man bei meinem verzweifelten Aussehen wahrscheinlich direkt das „Rote Kreuz“ verständigt.

Aus meiner Lethargie und meiner unglaublichen Müdigkeit, ich schiebe sie auf das für Bergische Läufer völlig ungewohnte Wetter,





werde ich immer wieder durch imposante Blicke auf eine schier unberührte Landschaft gerissen. Streckenweise können wir in das Tal des Tennessee-River blicken, ohne auch nur eine Spur von Zivilisation zu sehen. Schön und für einen Städter wie mich gleichzeitig auch beunruhigend.

Manchmal müssen wir das felsige Bett eines ausgetrockneten Flusslaufes durchklettern, in anderen Fällen haben wir Hängebrücken zu überqueren; einzeln natürlich, da sich die fragilen Konstruktionen ansonsten gefährlich aufschaukeln. Das nützen die Amerikaner natürlich jedes Mal zu einem unvermeidlichen Small-talk, was mich etwas von meinen quälenden Strapazen ablenkt.

Meine Befürchtung, die Konzentration könne im Laufe dieser Kletterpartie nachlassen, bestätigt sich. Mehrfach stürze ich als Folge von Unaufmerksamkeit über Steine oder Wurzeln. Dabei fügt mir das dornige Unterholz etliche Schrammen bei. Jedes Mal erkundigt sich ein hilfsbereiter Mitläufer nach meinem Befinden (You are alright?) und ich habe den Eindruck, dass man im Notfall auch anhalten würde. Andere Teilnehmer stürzen auch und es verbreitet sich unter den Amerikanern der Spaß, sich mit

Angabe über die Zahl der Stürze gegenseitig zu übertreffen, aber warum nicht, es ist halt Amerika.

Der Weg ist nie breiter als ca. 50 cm, so dass die seltenen Überholmanöver jedes Mal angekündigt werden („Left please!“), dann



wird gewartet, ob der Vorlaufende das verstanden hat, dann erst überholt. Schluss ist damit aber noch nicht. Der Überholende bedankt sich jedes Mal, wobei der Überholte die Prozedur mit „You are welcom“ beendet. Diese zivilisierte und bei uns nicht so übliche Läuferkonvention mitten im unzivilisierten Busch begeistert mich. Das hat Stil, so finde ich.

Während ich auf eher flachen Passagen die Befürchtung habe, den Anschluss an eine Gruppe zu verlieren und dann alleine durch den mir unheimlich vorkommenden Busch stolpern zu müssen (würden die mich hier finden .. wahrscheinlich erst nach Tagen...), finden sich an steilen Bergaufpassagen immer wieder Grüppchen von Läufern zusammen, die gemeinsam gehend einen der zahllosen Anstiege bewältigen. Wir kommen ins Gespräch, lachen ein wenig darüber, wie verrückt wir doch sind, und mancher fragt mich sogar etwas zu Deutschland; meistens, wie es auf dem Oktoberfest war. „Good“ antworte ich nur kurz und gehe nicht näher darauf ein, denn ich war noch nie auf dem Oktoberfest in München, möchte aber die freundlichen Leute hier nicht enttäuschen. Dieser Lauf ist wirklich kommunikativ.

An einem der letzten Verpflegungsstände, den man nur durch eine enge Klamm mit Naturstufen erreicht, treffe ich auf Orlando aus Puerto Rico. Er trägt ein weißes Laufhemd mit einem Kreuz und dem darunter stehenden Text „God help us all“. Ironisch und von Erschöpfung gezeichnet deutete ich auf den Schriftzug und sage ihm „I hope, that's right!“. Orlando lacht und bestätigt mir „yeah, that's right man“. Es ist der Beginn einer kurzen aber hilfreichen Freundschaft. Orlando läuft hinter mir her. Seine Anwesenheit verleiht mir Sicherheit und langsam kommt das Gefühl in mir zurück, das „Ding“ hier ist zu schaffen.

Dieser Lauf lässt einen bescheiden werden, so bescheiden, dass ich sogar manchmal auf Orlando warte, wenn ich vorne zu schnell geworden bin. Kontakt halten ist mir im Augenblick wichtiger als jegliche Endzeit. **Warten auf den Konkurrenten im Wettkampf, das habe ich bislang noch nie gemacht.**

Die Landschaft kommt mir auf den letzten Meilen einfach nur noch schön vor. Begriffe wie „die grüne Hölle“, die mir anfangs durch den Sinn gingen, scheinen mir plötzlich unangebracht.

Am letzten Verpflegungsstand, wieder der besagte Felsenpilz, ruft mir ein Betreuer zu: „Only long three miles, man“. Junge, denke ich, was sind denn in Amerika lange-drei-Meilen, vier oder fünf oder was? Aber mir wachsen plötzlich „Flügel“ und ich kann auf dem letzten flachen Endstück noch einmal richtig „Gas geben“.

Frisbees und Hamburger

Nach 6:52 h komme ich völlig verdreht, verkratzt und leicht tor kelnd ins Ziel. 5:30 h hatte ich ursprünglich etwas leichtfertig angepeilt.

Im Ziel gibt es für die Finisher, wir sind immer noch in Amerika, Hamburger mit Salat. Auch nicht schlecht ... und der Veranstalter wirft zur Belustigung der Anwesenden zahllose Frisbees und Trinkflaschen in die Menge.

Überrascht stelle ich beim Blick auf die Ergebnisliste fest, dass ich den 70. Platz von 174 Finishern erreicht habe. Damit habe ich nun wirklich nicht gerechnet.

Im Ziel treffe ich Richard Schick wieder, der mich unterwegs einmal durch sein beherztes Rufen daran gehindert hatte, den falschen Weg einzuschlagen. Er hat während des Laufs Fotos gemacht. Ich bitte ihn, mir die Fotos per e-Mail zukommen zu lassen. Dann erwähnt er noch, dass er während seiner Zeit bei der Army in Deutschland in den 80er Jahren einmal den Europacup im Marathon (12 Marathons in 12 versch. Ländern, so habe ich es zumindest verstanden...gab es so etwas einmal?) gewonnen habe. Nicht schlecht, wen man hier so alles kennen lernt, denke ich noch und mache mich in der Erwartung eines höllischen Muskelkaters auf den Heimweg.

Fazit

Großartiger Lauf mit Tendenz zur läuferischen Selbsterfahrung. Man muss es halt mögen.

Die Seele Amerikas und der Amerikaner wird sich mir wohl nie ganz erschließen, besonders nicht die Tatsache, warum es in diesem riesigen Land kaum Fußgängerwege gibt, auf denen man Trainieren kann. Sei's drum, für mich als Läufer bleibt Amerika eine abenteuerliche Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

Auszug aus der EL: 174 ZE, davon 30 Frauen, 17,2 % Frauenanteil.

Mä: Eric Grossmann, M35, gewinnt den Lauf in 4:33:32 h.

Fr: Mary Middlebrooks, W35, siegt nicht nur in 5:44:53 h, sie lässt auch nur 17 Männer vor!

Fotos: Gerd Dürr (6), Richard Schick (3)
Karte, Logo: Veranstalter





Marathon & mehr

Die Laufzeitschrift für Landschafts-Erlebnisläufer

**SCHLAF –
mehr als wichtig**

Viele neue Bücher

**Kaltes Wasser im Winter
fürs Wohlbefinden?**

**...mit Berichten von Amberg bis Zeulenroda
und von Flensburg bis St. Wolfgang**