

KONRAD SMOLINSKI

# LAUFABENTEUER IN LADAKH



EIN ULTRALAUF  
IM LAND DER HOHEN PÄSSE

***Die Herausforderung des Lebens besteht darin,  
mit Leidenschaft und Liebe die für unmöglich  
geglaubten  
Dinge irgendwann doch zu erreichen!***

# INHALT

Vorwort von Dr. Grit Schirrmeister-Ehrhardt

Einleitung

Gastbeitrag von Maik Becker

KAPITEL 1 Auf der Höhe des Geschehens

KAPITEL 2 Ankunft in Leh

KAPITEL 3 Speedhike im Markha Valley

KAPITEL 4 Morgenandacht im Kloster Hemis

KAPITEL 5 Spurensuche am Fuße des Stok Kangri

KAPITEL 6 Der Weg ist das Ziel

KAPITEL 7 Vorstartfieber

KAPITEL 8 Khardung La Challenge

KAPITEL 9 Jedes Abenteuer geht einmal zu Ende

Danksagung

Literatur

Adressen

Bildnachweis

## **Allgemeine Hinweise:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform verwendet, die selbstverständlich die weibliche miteinschließt.

Das vorliegende Buch wurde mit großer Sorgfalt erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

## **Vorwort von Dr. Grit Schirrmeister-Ehrhardt**

**W**ie kommt es dazu, dass jemand wie ich, weit entfernt vom Hochleistungssport und von jeglichen Extremsportvarianten, mit Freude und Neugier für Konrad und seine Geschichte vom Khardung La Ultramarathon in Ladakh im September 2019 ein paar einführende Worte zu Papier bringen darf? Zumal ich von Dr. Konrad Smolinski und dem Ladakh-Event bis August 2019 noch nie etwas gehört hatte. Und das, was ich dann gehört und gesehen hatte, mir zunächst so völlig absurd erschien und ich es einfach gar nicht glauben wollte. Aber auch ich habe meine kleine Geschichte, die uns gemeinsam zu einer Begegnung und einem Erlebnis der ganz besonderen Art am anderen Ende dieser Welt im Himalaya führte, in Ladakh - im Land der hohen Pässe. Und jeder von uns ist seinem ganz eigenen Weg gefolgt, der ihn nach Indien in die nördlichste Provinz führte, nach Ladakh.

Wir, das heißt mein Mann Niels und unsere Tochter Marie Luise, sind doch schon in einigen Teilen dieser Welt herumgekommen und haben recht viel erleben und sehen dürfen. Und Asien mit seinen östlichen Traditionen und Philosophien hat es uns einfach immer wieder angetan. Auf den Wegen durch die Welt begibt man sich auch auf seine ganz eigenen Lebensspuren und beginnt irgendwann im Leben Fragen zu stellen. Und diese Fragen bringen uns auf der Suche nach Antworten auf Wege, die möglicherweise völlig undenkbar erscheinen. Ich habe mich nicht als Wenig-Sportbegeisterte auf den Weg zum Extremsport gemacht - soweit ist es bisher noch nicht gekommen. Aber ich habe

mich auf meinen ganz persönlichen beruflichen Weg begeben, bin aus den mir irgendwie vorbestimmten Bahnen einer streng schulmedizinisch geprägten Laufbahn ausgeschieden, bin aus meiner Praxis für Kieferchirurgie ausgestiegen und habe eine Ausbildung in Ayurvedamedizin begonnen. Und mein ayurvedischer Pfad führte mich zu den Ursprüngen dieses traditionellen Medizinsystems in den indischen Subkontinent. Mein Ausbildungsweg machte es mir möglich, viel über Indien zu erfahren und auch nach Indien reisen zu können. Und Indien erlebt man als ein Land der Extreme und der Widersprüchlichkeiten. Ich habe mittlerweile nicht nur meine große chirurgisch geprägte Praxis gegen eine kleine ganzheitliche-naturheilkundliche Ayurvedapraxis ausgetauscht. Ich habe auch Lebensperspektiven gewechselt, erweitern können und einfach vielfältiger werden lassen. Und meine Neugier ist wieder wachgerüttelt worden. Und diese Neugier hat uns im September 2019 nach Ladakh gebracht, um zum einen wieder einmal die dünne Luft des Himalayas an der Nasenspitze kitzeln zu lassen und zum anderen, um sich auf die Suche nach den gemeinsamen Quellen der tibetischen und ayurvedischen Medizin zu begeben.

In den letzten Augusttagen 2019 verabredeten wir uns mit guten Freunden, zwei Tage bevor wir nach Ladakh aufbrechen wollten. Es war ein wunderschöner und gemütlicher Abend unter der großen Kastanie im Biergarten des Schillerhofes in Jena und wir wurden ganz ungläubig gefragt, wo wir denn eigentlich wieder einmal hinfliegen wollen. Obwohl die Antwort „Ladakh“ für viele mit so gar keiner konkreten Vorstellung verbunden ist, kamen unsere Freunde recht schnell zum Nachdenken. Ladakh liegt doch im Himalaya und die Luft ist recht dünn. Sie erzählten uns wiederum von einem Freund aus Gera, der doch da irgendwie so etwas Spektakuläres macht. Das wäre der Konrad. Und man glaubte sich zu erinnern, dass der Konrad

doch auch im September wieder in Ladakh wäre. Mit den besten Wünschen für eine gute Reise und dem Hinweis: „Na den Konrad erkennt ihr, der hat doch immer Sportklamotten an!“ gingen wir auseinander. Aber was wäre das denn für ein Zufall? Das gibt es nicht.

Die Neugier ließ nicht locker und die Frage, wer denn eigentlich nun dieser Konrad Smolinski aus Gera sei, wollte wenigstens noch vor unserem Start nach Indien geklärt werden. Die Technik macht ja heutzutage so vieles problemlos möglich und ich fand schnell einen kleinen Beitrag des Mitteldeutschen Rundfunks (MDR) aus dem Jahr 2017, eine Reportage über den Ladakh-Ultramarathon, bei dem zwei deutsche Teilnehmer, ein gewisser Dr. Konrad Smolinski und ein gewisser Maik Becker, von einem Film-Team des MDRs begleitet wurden. Und da war nun dieser Konrad in Bild und Ton.

Zumindest hatten wir jetzt eine vage Vorstellung, wer uns möglicherweise nicht über den Weg, sondern über den Pass läuft, was er dort macht und vor allem wie er aussieht. Bis dahin hatte Konrad aber noch überhaupt keine Ahnung von uns.

So flogen wir Anfang September über die Bergspitzen nach Leh ein, landeten sicher auf dem Inlandsflughafen von Leh im Industal und checkten ganz zufällig in das Hotel Snowland in der Main Tukcha Road ein. Es war mittlerweile Nachsaison und recht still, denn die meisten Touristen nutzen nur die Sommermonate für ihren Aufenthalt in dieser Gegend. Und in der Stille der kleinen Stadt unter dem Khardung-La-Pass sind Stimmen mit Thüringer Dialekt aus der Hotel-Rezeption wirklich nicht zu überhören.

Und so beginnt sich die Geschichte des einen mit der Geschichte des anderen zu verflechten. Und der eine erkennt trotz der völlig unterschiedlichen Intention und Hintergründe in dem anderen die gleichen Wünsche und

Lebensziele, nämlich an Grenzen zu gehen, Grenzen zu erfahren und Grenzen zu überwinden, egal ob das der Hochleistungssport, die Medizin oder einfach nur das eigene Selbst-Erfahren ist.

## Einleitung

**A**temberaubende Landschaften wohin das Auge reicht. Begegnungen mit Menschen, die tiefste Zufriedenheit ausstrahlen. Andächtige Klöster, die den Besucher in die jahrhundertealte tibetisch-buddhistische Kultur entführen. Abenteuerliche Taxifahrten entlang tiefer Abgründe. Regional vollwertiges Essen aus der ladakhisch-tibetischen, aber auch indischen und chinesischen Küche. Unvergessliche Läufe und Wanderungen durch malerische Hochtäler hinauf auf Gipfel mit schwindelerregenden Höhen. Das und noch vieles mehr sollte mich während meiner Laufreise erwarten. Es gab aber noch einen weiteren bedeutenden Grund, der mich Ende August 2019 erneut in Indiens entlegenen Norden führte. An den Ort, an dem sich die Gebirgszüge Himalaya und Karakorum entlang des oberen Industals treffen. Noch einmal wollte ich die Khardung La Challenge, einen der höchsten Ultramarathons der Welt, bestreiten und mein Ergebnis aus dem Jahr 2017 übertreffen. Noch einmal wollte ich eine außergewöhnliche Laufleistung erbringen, an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit gehen.

Sicherlich kennst du auch diese Momente in deiner Biografie, die wie eine Autobahnausfahrt darüber bestimmen, wo es zukünftig für dich hingehet. „Abfahrten-Begebenheiten“, wie ich sie gern nenne, die den weiteren Verlauf eines Lebens entscheidend beeinflussen. Zufälle, die bei der Entwicklung unserer Persönlichkeit einen maßgeblichen Einfluss haben. Rückblickend hatte ich solche Momente bereits einige Male in meiner Vita. Das Kennenlernen meiner Ehefrau Mandy, die Geburt meiner

Tochter Hannah, schulische, berufliche und sportliche Meilensteine oder auch Begegnungen mit inspirierenden Menschen. Eine sehr prägende Lebenserfahrung war für mich zweifellos die Abenteuerreise nach Ladakh im Jahr 2017. Vielleicht wäre mein Leben völlig anders verlaufen, wenn ich diese Reise und mit ihr diese eindrücklichen Erfahrungen nicht gemacht hätte. Eigentlich wollte ich lediglich einen Ultramarathon bestreiten. Gut, nicht irgendeinen, sondern den laut Veranstalter höchstgelegenen Ultramarathon der Erde. Ein bisschen Laufen - das kann doch nicht so schwierig sein, dachte ich. Unter einem Ultramarathon wird in Läuferkreisen alles bezeichnet, was über die Marathondistanz, also über 42,195 Meter, hinausgeht. Dabei ist die ursprüngliche, wertneutrale lateinische Bedeutung von Ultra „jenseits, über etwas hinausgehend“ (Sonntag, 2013). Insofern sind unter Ultramarathons lediglich Läufe jenseits der Marathondistanz von 42,195 Kilometern zu verstehen.

Bisher hatte ich alle meine sportlichen Ziele gut gemeistert, jeden meiner unzähligen Ausdauerwettkämpfe beendet. Das Laufen bedeutet für mich pure Leidenschaft. Also machte ich mir keine sonderlichen Gedanken, was mich auf solch einer Laufreise denn eigentlich alles erwarten könnte. Zunächst war alles so wie immer. Das Hamsterrad in meiner kleinen Welt drehte sich auf Hochtouren. Wenn man wie ich seit mehr als 15 Jahren als Personal Trainer und Coach für Läufer, Radsportler, Triathleten, Motocross-Fahrer und Athleten aus verschiedensten Sportarten aus voller Überzeugung und mit Leidenschaft arbeitet, dann sind Begriffe wie Wochenende, Feierabend oder Freizeit grundsätzlich eher selten. Ich arbeite nicht, ich lebe! Und dies so leidenschaftlich, wahrhaftig, ehrlich und integer wie mir möglich ist. Konsequenterweise, in weitgehender Übereinstimmung mit den eigenen Idealen, Werten und der tatsächlichen Lebenspraxis. Das ist nicht immer der

bequemsteWeg. Nicht für einen selbst und häufig auch nicht für die Mitmenschen. Naturgemäß gelingt mir das nicht jeden Tag gleich gut, aber ich versuche Tag für Tag etwas besser zu werden. Sport, vor allem das Laufen, Meditation, Achtsamkeit, ein paar wenige enge Freunde und allen voran meine Familie helfen mir dabei.

So packte ich 2017 meinen Koffer. Darin, wie immer, auch mein Notebook und meine Arbeitsutensilien. Für gewöhnlich arbeitete ich sieben Tage die Woche, ob Weihnachten, Ostern oder Feiertag, auch von unterwegs und natürlich auch im Urlaub. Schließlich wollen meine Athleten mit aktuellen Trainingsplänen und Kommunikation via Online-Coaching-Plattform bestens betreut sein. Die Vorstellung, auf dieser Reise die Dinge zu tun, von denen man sagt, dass man sie irgendwann mal machen möchte, aber sonst eben nicht die Zeit hat, gefiel mir.

In einem vorbereitenden Telefonat kurz vor der Abreise machte mein Reisekumpan und erfahrener Asienexperte Maik, auf den ich später noch näher eingehen werde, eine beiläufige Bemerkung, die mich nachdenklich stimmte: „Es kann durchaus sein, dass wir dort für mehrere Tage mal keinen Strom und auch kein Internet haben werden. Und auch sonst ist dort alles etwas anders als bei uns hier in Mitteleuropa.“ Außerdem sollte ich meine Reiseapotheke mit Wasseraufbereitungstabletten und Medikamenten gegen Magenbeschwerden und Durchfall bestücken. Okay!? Ich versuchte mir keine unnötigen Gedanken zu machen, legte noch eine letzte Nachtschicht ein, um alle Trainingspläne wenigstens für die kommenden zehn Tage im Voraus fertigzustellen und stieg recht unbekümmert in den Flieger.

Nicht nur aus sportlicher Sicht werde ich vermutlich bis an mein Lebensende mit einem breiten Lächeln auf den Lippen an diesen Aufenthalt zurückdenken. Der Gedanke, einfach einmal eine Auszeit von meinem vollgepackten Berufsleben

nehmen zu können und überdies mit solch einem sportlichen Highlight zu verbinden, macht mich zutiefst dankbar. Diese Reise gab mir die Möglichkeit zu erfahren, wie unterschiedlich Lebensweisen, Lebensumstände, aber auch Lebensperspektiven sein können. Das Leben dort ist in keiner Weise mit unseren Gewohnheiten in Mitteleuropa zu vergleichen. Das durfte ich vor allem während unserer Aufenthalte in den Bergdörfern und in den zahlreichen buddhistischen Klöstern erleben. Es eröffnete mir einen völlig anderen Blick auf die Welt und ich erkannte, wie wertvoll es für die Entwicklung meiner Persönlichkeit sein kann, wenn ich die Dinge aus einem völlig anderen Blickwinkel zu sehen bekomme. Aus der Komfortzone heraus zu treten, um geografische, physische und mentale Grenzen zu überwinden, bedeutet persönliche Weiterentwicklung.

Wie risikofreudig Menschen sind, ist aus neurobiologischer Sicht abhängig vom Temperament, also von der Emotionalität der jeweiligen Person. Diese Persönlichkeitseigenschaften sind weitestgehend biologisch vorbestimmt und bleiben ein Leben lang relativ unverändert. Hingegen entwickelt sich der Charakter einer Person beständig weiter, der sich durch Ziele und Werte ausprägt.

Ich sah, wie einfach viele Menschen leben. Ohne großen Besitz und doch schienen sie so glücklich und zufrieden. Das ließ mich sehr nachdenklich werden. Was bedeutet eigentlich genau Lebensglück? Es ist keineswegs an materiellen Wohlstand gebunden, sondern vielmehr eine Frage der persönlichen Einstellung, Wahrnehmung und Reflexion. Die Welt ist eben, wie sie ist. Was zählt ist, was wir daraus machen. Nur wir Menschen ordnen den Ereignissen eine spezifische Bedeutung zu, jeder auf seine eigene Art und Weise. Ja, wir sind tatsächlich unseres eigenen Glückes Schmied und es kommt auf unsere innere Einstellung an. Die nächste Frage, die mir während dieser

Reise mehrfach durch den Kopf ging, war: Wie definieren wir Reichtum? Ist es überhaupt noch zeitgemäß, nach materiellen Dingen zu streben, und nach dem Motto „höher, schneller, weiter“ zu leben? Welchen Preis zahlen wir als Menschheit mit unserer überwiegend verschwenderischen, egoistischen und dekadenten Lebensweise in Bezug auf unser Ökosystem Erde?

*„There is nothing more beautiful than earth and human life.  
We have to  
make earth heaven. We have to make this life the divine  
life.“*

(Bhikkhu Sanghasena)

Meine Reise 2017 hat mir die Augen geöffnet, was Wettbewerb, Konkurrenzdenken und mitteleuropäischer Wohlstand mit uns machen. Die Welt wird immer komplexer, alles erscheint immer schneller, extremer, intensiver, lauter. Es geht vielfach um monetäre Anreize. Unsere Erziehung und Ausbildung sind fast ausschließlich auf materiellen Reichtum ausgerichtet. Aber was nützt mir all der Luxus, wenn ich mein persönliches Glück damit nicht finden kann und bis an mein Lebensende ein Suchender nach dem wahren Sinn des Lebens bleibe?

Während solch einer Reise ist man oft mit einfachen, fast schon banalen Dingen beschäftigt und hat keinen Kopf für das große Ganze. Doch die unzähligen wertvollen Eindrücke lassen einen nicht mehr los. Ich realisierte schnell, dass dies genau die Zeit ist, die mich noch lange nachhaltig prägen und auf die ich irgendwann einmal sehnsüchtig zurückschauen würde. Das Erlebte veranlasste mich dazu, nur zwei Jahre später noch einmal an jenen Ort zu reisen und im Nachgang dieses Buch zu schreiben.

Meine körperlichen und mentalen Erfahrungen, die ich bei diesem speziellen Ultramarathonlauf machen durfte, möchte ich mit dir teilen. Neben den sportlichen Erlebnissen

und einigen persönlichen philosophischen Gedanken soll es in diesem Buch ebenso um die gesammelten Eindrücke bezüglich Land, Leute und Kultur gehen. Ich lasse unsere Ladakh-Reise 2019 noch einmal Revue passieren. Es ist der Versuch, meine Emotionen, Gedanken und Erlebnisse aufzuarbeiten, zu reflektieren und dir - lieber Leser - möglichst eindrücklich zugänglich zu machen. Ich nehme dich mit auf den Weg, der mich meine bis dato geglaubten eigenen Grenzen verschieben ließ.

## **Gastbeitrag von Maik Becker**

**W**ir sind ständig auf der Suche nach Dingen, die uns glücklich machen. Die nächsten Ferien, ein Auto, das neue Haus, eine neue Partnerschaft. Und wir tauschen die Dinge schnell aus, von denen wir denken, sie machen uns zufriedener. Egal ob das der Partner oder ein Kleidungsstück ist. Wir greifen nach allem, was wir wollen. Wir denken, wenn wir reicher, dünner, jünger, spontaner oder fitter sind, sind wir glücklicher.

Jullee! Willkommen! Das Abenteuer Ladakh kann beginnen. Frühmorgens landen wir in dieser dünn besiedelten Mondlandschaft auf 3500 Metern in Leh, der Hauptstadt des ehemaligen Königreichs Ladakh. Die ersten Schritte fallen schwer. Die Höhe macht sich sofort bemerkbar. Die klare, dünne Luft wirkt wie eine Droge. Ungewollt fangen wir an zu lachen. Und das geht allen so. Alle sind gut drauf. Es gibt ja auch keinen Grund unzufrieden zu sein. Wir sind über den Himalaya geflogen, um in der Stein- und Eiswüste einen der härtesten Ultraläufe zu bestreiten. Was kann es Schöneres geben? Wir, das sind Konrad und ich. Erfahren in den Bergen und im Ausdauersport. Das ist jetzt aber erst einmal alles vergessen. Hier oben beginnen wir bei null.

Die Reise zum Ladakh-Marathon begann allerdings bereits vier Jahre früher. In Nepal hatte gerade das Jahrhundertbeben gewütet. Ich wollte dort an einer Schule einen Monat lang Hilfsarbeit leisten, aber in Kathmandu hatte man mit anderen Problemen zu kämpfen. Es musste ein Plan B her. Von Reisenden hörte ich bereits viel über

Ladakh, das verborgene, frühere Königreich im Norden Indiens. Ein Flug war schnell gebucht. Mit einem Rucksack und vier Wochen Zeit brach ich auf, um das sagenumwobene Gebiet jenseits der Himalayakette zu entdecken. Ohne große Vorkenntnisse ließ ich mich nach der Ankunft überraschen. Und ich war positiv beeindruckt. Ich kann mich gut erinnern, dass ich Ladakh als großen Abenteuerspielplatz für Erwachsene wahrgenommen habe.

Es war alles so einfach. Wenig Bürokratie. Ein Mountainbike war schnell organisiert. Der Vermieter, der bald zum Vertrauten und Freund werden sollte, zeichnete mir mit dem Kugelschreiber auf ein Blatt Schmierpapier eine mögliche Route über einen Pass. Und machte ausdrücklich klar, dass das eine Tour für Fußgänger sei, nicht für das Mountainbike. Damit hat er bei mir Benzin ins Feuer gegossen. Genau das suchte ich. Als ich nach drei Tagen und einem abenteuerlichen Ausflug durch die Bergwüste und saftige grüne Täler wieder in seinem Shop stand, starrte er mich verdutzt an.

Ich realisierte etwas, was mir in unseren Breitengraden fehlt. Diese zufriedenen Gesichtsausdrücke. Nicht gekünstelt auf Touristen abzielend. Auf eine ruhige bescheidene Art. Fast schon pragmatisch. In und mit der Natur. Die Menschen hier oben haben akzeptieren gelernt. Oder besser gesagt, sie leben einfach. Naturkatastrophen, herausfordernde klimatische Bedingungen, allgemein nicht die einfachsten Lebensumstände. Gejammert wird deswegen allerdings nicht. Es ist, wie es ist.

Die Weite der Landschaften. Immer wieder begrenzt durch schroffe Bergmassive. Karg. Wachstum gibt es einzig in den oasenähnlichen Dörfern an den Flüssen oder rund um die Klöster in den Bergen. Trotz des immer stärker aufkommenden Tourismus begegnet man nur wenigen Menschen. Bei den kurzen Verpflegungsstopps an einer

Teestube oder in den einfachen lokalen Kolonialwarenläden werden vielleicht mal ein paar Worte gewechselt. Die Einheimischen sind eher introvertierte Charaktere. Es braucht kein großes Geschwätz, um hier glücklich zu sein. Bereits die Eindrücke der atemberaubenden Umgebung sind überwältigend. Die Verarbeitung dieser ungewohnten Impressionen braucht Ruhe. Und die findet man in Ladakh. Fernab vom Massentourismus. Als Reisender fühlt man sich schnell willkommen. Wird Teil dieser Kultur. Und nimmt etwas mit nach Hause, das sich lebenslang im Inneren festsetzt.

Ausdauersport ist in diesen Höhenlagen kaum vorstellbar. Warum auch. Während meiner ersten Reise in das ehemalige Königreich war ich auf der Suche nach dem Unbekannten. Nicht wettkampfgetrieben. Ich erkundete diese authentische Gegend und saugte alles Neue auf, was sich mir präsentierte. Ständig in Bewegung. Und doch nicht trainingsorientiert. Die Belastungen während stundenlangen Trekking- und Radtouren waren mehr als ausreichend. Da kommt es einem kaum in den Sinn, noch weiterzugehen und den Körper mit Höchstleistungen zu reizen. Entspannung. Etwas anderes ausprobieren. Energie durch Entschleunigung tanken. Es gibt alternative Möglichkeiten, die entlegensten Winkel dieser so völlig anderen Welt zu erkunden.

Auf den Straßen fielen mir die alten indischen Motorräder auf. Royal Enfield. Ein Klassiker aus den Kolonialzeiten des britischen Königreichs. Der Sound ist ohrenbetäubend. Die Technik veraltet. Für die anspruchsvollen Pisten hier oben aber genau das richtige Gefährt. Agiler als in einem 4x4. Äußere Einflüsse werden auf der rustikalen Maschine in vollem Umfang wahrgenommen. Straßenzustände, Wetter und selbst die Höhe lassen jede Ausfahrt zum Abenteuer werden. Die Anmietung eines solchen Feuerstuhls ist übrigens mindestens genauso erlebnisreich. Bei Stromausfall auf dem Trottoir im Lichtkegel des

Mobiltelefons wird ein Vertrag unterzeichnet, von dem ich bis heute nicht weiß, was darin geschrieben stand. Und den Hinweis auf die defekten Blinker hat der Besitzer vom Tisch gewischt. Entscheidend sei einzig die Hupe. Das Leben kann so simpel sein.

Immer wieder traf ich Reisende auf Trekking-Rädern, die vollbepackt die anspruchsvollen Pässe jenseits der 5000 Meter meisterten. Ich hörte von der sagemuwobenen Leh-Manali-Road, einer von zwei Straßenanbindungen an den indischen Subkontinent, die die Himalaya-Hauptkette kreuzt. Der Zustand dieser nur während der Sommermonate offenen fünfhundert Kilometer langen Passage lässt die Bezeichnung Straße eigentlich nicht zu.

Aber die schönsten Dinge erschließen sich dem Neugierigen. Entlegene Seen in Höhenlagen, auf denen in Europa Gipfelkreuze stehen. Abstrakte Orte wie Turtuk an der pakistanischen Grenze. Naturschönheiten wie die Mondlandschaft von Lamayuru. All diese vorher fremden Begriffe übten plötzlich einen besonderen Reiz aus. Ich erkannte ausreichend Herausforderungen, die mich ein zweites Mal in dieses einmalige Paradies führen sollten. Ein raues, aber ehrliches Idyll.

Je länger ich in Ladakh verweilte, umso mehr unglaubliche Geschichten von Sportabenteuern kamen mir zu Ohren. Ein Mountainbike-Rennen nonstop über 480 Kilometer mit Ziellinie auf dem Khardung La Pass in einer Höhe weit jenseits der 5000 Meter. Über Eishockey und die indische Nationalmannschaft, bestehend aus Ladakhis und hier stationierten Militärangehörigen, die in Leh auf einer zugefrorenen Wasserlache trainierten. Die höchste Niederlage resultierte übrigens aus einem Spiel gegen Hockey Exot Kuwait mit 39:2. Allein die Leidenschaft zählt. Oder von Bergbesteigungen, die expeditionsartig in den entlegenen Regionen des indischen Hochlandes das

Gipfelglück bringen sollen. Die Anzahl der lokalen Bergführer, Helfer, Träger und Köche überstieg dabei die der zahlenden Besteiger um ein Vielfaches. Aufwändige Hobbies hier in einer der abgelegensten Ecken unseres Planeten.

Bei meinen mehrtägigen Ausflügen kam ich den Einheimischen sehr nahe. Auf dem Mountainbike oder zu Fuß mit schwerem Gepäck ist man auf deren Mitleidsskala weit oben. So kann es dann auch mal vorkommen, dass bei einer Einladung zum Tee eine Flasche eines weltweit bekannten Rums auf dem Küchenboard in der dunklen, verräucherten Kemenate zum Vorschein kommt. Auf die Nachfrage in Richtung Gläubigkeit und Alkohol versicherte der Hausherr, dass der Buddhismus keine Verbote auferlege. Jeder solle sich freiwillig und ganz bewusst für seinen Weg entscheiden. Auch als nichtreligiöser Mensch stößt das Prinzip auf Gefallen. Nicht auf Alkoholkonsum bezogen, sondern als Lebensmotto generell. Verantwortung lässt sich leicht übertragen. Zufriedenheit stellt sich aber nur ein, wenn wir die anstehenden Aufgaben auch annehmen und jeder seine Lebensreise nach eigenem Gewissen gestaltet.

Zurück in der Distrikthauptstadt Leh nach einem Monat Entdeckungstour stach mir dann noch etwas ins Auge. Ganz beiläufig an einem Laternenpfahl. Ein Plakat mit der Ankündigung für den Ladakh Marathon, der im September bereits in die dritte Auflage ging. Als Abenteuer-Ausdauersport-Reisender sprach mich dieser unscheinbare Aushang sofort an. Ich hatte in den vergangenen Wochen einen ganz besonderen Flecken Erde für mich erobert. Hatte mich dessen Charme und Ruhe hingegeben. Bin tief in die Kultur und Natur eingetaucht. Habe mir Stärke und Erfahrung angeeignet. Und plötzlich konnte ich mir noch mehr vorstellen. Hier an einem Sportevent teilzunehmen wäre ein weiteres Highlight in meinem Lebenslauf. Ein Jahr später stand ich an der Startlinie der Khardung La Challenge

und erlebte ein Laufabenteuer der besonderen Art. Es ist nicht nur der Wettkampf als solcher, sondern die Vorbereitung in der Höhe, die herzlichen Menschen, die vielfältigen Eindrücke in der eintönigen Umgebung und die bescheidene Lebensart, die mich seither jedes Jahr auf ein Neues begeistern.

Folge Konrad in diesem Buch auf seine Reise in eine Welt fernab von unserem Alltag. In eine Gegend, die sich noch viel Ursprüngliches bewahrt hat. Vor allem ursprüngliche Denk- und Lebensweisen. Und zu einem Wettlauf, dessen erfolgreiches Finish für die meisten unvorstellbar ist.