



ABENTEUERLICHER SKI-WETTKAMPF IN GRÖNLAND

RAUS INS WEIßE NICHTS

Vielleicht ist es wirklich das härteste Skilanglauf-Rennen der Welt: der »Arctic Circle Race« im grönländischen Sisimiut. Jedes Jahr gehen mehr als 150 Wettkämpfer auf die 160-Kilometer-Strecke. Drei Tage quälen sie sich durch das frostige Gebirge an der Westküste, zwei Zelt Nächte am Polarkreis müssen sie dabei überstehen. Wer durchhält, hat zumindest den inneren Schweinehund besiegt.

TEXT & FOTOS: FOLKERT LENZ

Was der ACR den Läufern wirklich abverlangt, lässt sich bei gutem Wetter kaum erahnen.



Schlafsackkontrolle! Am Vorabend vom »Arctic Circle Race« lässt es sich Jury-Chef Ovinguaq Berthelsen nicht nehmen, höchstpersönlich Dicke und Qualität des Outdoor-Bettzeugs bei den Rennläufern zu überprüfen. Niemand soll schließlich in der Polarnacht bibbern. Check! Das Schlafmaterial erscheint dem groß gewachsenen Inuit-Mann warm genug. Dem Start beim Gelände-Skirennen in Grönland steht also nichts mehr entgegen. Die Macher behaupten, dass der Wettbewerb mit Start und Ziel in dem kleinen Städtchen Sisimiut das »härteste Langlauf-Skirennen der Welt« ist. Solch ein Superlativ wäre zur Beschreibung gar nicht nötig, denn schon der Veranstaltungsort zeigt, dass es sich bei dem Event am Polarkreis nicht um einen gewöhnlichen Volkslauf oder Marathon handelt. 160 Kilometer auf Ski sind zu absolvieren. Das mag sich für Extremsportler nach nicht allzu viel anhören, zumal die Startenden

drei Tage Zeit für die Distanz haben. Doch die Strecke führt in stetigem Auf und Ab durch das Küstengebirge von Westgrönland. Und sobald die Läuferinnen und Läufer die letzten Häuser von Sisimiut passiert haben, beginnt die arktische Wildnis mit Schnee und eisiger Kälte, bisweilen Sturm und Nebel, die den Wettkampf zäh und qualvoll machen können. Für weniger Ambitionierte wird eine 100-Kilometer-Route angeboten. Aber auch auf der »Kurzstrecke« muss zweimal in Zelten übernachtet werden. Das Ganze bei Temperaturen, die nachts schon mal die Minus-20-Grad-Marke unterschreiten können.

SPAß AM DURCHHALTE- VERMÖGEN

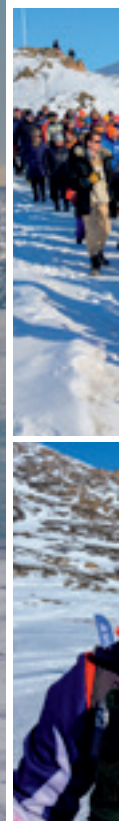
1998 fand der »Arctic Circle Race« das erste Mal statt. Für die Einheimischen ist das Rennen und das ganze Drumherum seitdem ein fester Termin im Jahreskalender der abgelegenen Gemeinde. Augenzwinkernd könnte man von einer Festwoche sprechen. Und so beginnt das Event traditionell auch mit einer Prozession aller Starter und Helfer quer durch das Städtchen. Danach geht's zum Gottesdienst in die falunrot-gestrichene Holzkirche. In den Tagen vor dem Rennen sind die Skispuren von Sisimiut besser gefüllt als üblich, denn

viele nutzen die Zeit für eine letzte Trainingseinheit oder eine Erkundung des nahen Fjells. Und wo sonst schon hat man eine Loipe mit Seeblick, die in sachtem Gefälle bis fast an den steinigen Strand des Nordmeers führt?

Volksfestatmosphäre herrscht auch, wenn wohl die Hälfte der rund 5.000 Einwohner von Sisimiut in der Startarena schließlich die Langläufer auf die Rennstrecke schickt. Und los! Noch eine kurze Ehrenrunde durch die Stadt, dann reichen ein paar Schritte auf Ski, um jäh von der Zivilisation in die Wildnis einzutauchen. Zwischen Hügeln, Felsen, Klippen geht es anfangs dahin. Durch kleine Täler sowie hier und da über ein Seelein windet sich die Loipe, die schnurstracks ins weiße Nichts zu führen scheint. Schon nach kurzer Zeit zieht sich das Feld der Sportlerinnen und Sportler auseinander. Und bald ist man fast allein in der Skispur unterwegs. Jetzt heißt es, den eigenen Rhythmus zu finden.

Man merkt, dass Skilanglauf nicht unbedingt Volkssport auf Grönland ist. In Sisimiut gehen zwar manche Schulklassen im Sportunterricht auf die Loipe. Landesweit scheint das aber die Ausnahme. So ist die Fortbewegung auf den Brettern in der rauen arktischen Landschaft eher nötiges traditionelles Handwerkszeug. Dementsprechend ist der Laufstil – selbst im Wettkampf. Technisch vielleicht nicht so ausgefeilt wie bei einem Elitesportler, dafür individuell und mehr oder minder effizient. Gerade das macht die spezielle Atmosphäre beim »Arctic Circle Race« aus: Es geht nur für wenige Teilnehmende um Rekordzeiten. Im Fokus stehen eher der Spaß und Lust daran, Durchhaltevermögen zu zeigen. Ausdauer ist denn auch schon am ersten Tag gefragt. Etwas mehr als 50 Kilometer

»Das Ganze bei Temperaturen, die nachts schon mal die Minus-20-Grad-Marke unterschreiten können.«



stehen an. Und das Spurgerät hat zahllose Schleifen in das hügelige Gelände rund um das Bergmassiv Alanngorsuaq gelegt. In jedes Seitental geht es ein paar Kilometer hinein – und bergauf. Nur damit man an der gegenüberliegenden Bergflanke wieder hinuntergleitet – talauswärts. Manchmal sieht man die schnellen Läufer an der Spitze nicht weit entfernt vor einem durchs Terrain flitzen. Man merkt schnell, dass man als Freizeitläufer noch ein halbes Stündchen brauchen wird, um dieselbe Stelle zu passieren.

Stehenbleiben und verschnauften ist dabei keine Option. Denn die Luft ist wahrlich frostklirrend. An einigen Stellen hat die Schneedecke seit Monaten keine Sonne gesehen. In den schattigen Senken lauert eiskalte Luft. Bis zu minus 30 Grad sind hier nicht selten – tagsüber. Um sich gerade bei den Abfahrten keine Erfrierungen im Gesicht zu holen, haben viele Skiläufer zum Schutz ihre Wangen und Nasen mit Tape abgeklebt. Weiter, immer weiter also!

RETTUNGSINSEL IN DER EISWÜSTE

Nach mehreren Stunden tauchen plötzlich gelbe, orangefarbene und blaue Punkte auf einer Schnee-Ebene im Hochland von Qerrortusup Majoriaa auf: Zelte in Reih und Glied, wie man beim Näherkommen erkennt. Erleichterung macht sich breit.

Scheint doch das Nachtlager in greifbarer Nähe. Aber kurz vor dem Camp biegt die Wettkampfstrecke wieder in die Berge ab. Eine »Strafrunde« über die umliegenden Hügel zehrt noch einmal an den Kräften und an den Nerven. Immerhin: Der Blick aus der Vogelperspektive zeigt die wahre Größe der Lagerstelle. Sie scheint Behaglichkeit auszuströmen. Eine Rettungsinsel in der Eiswüste. Wenig später gleiten die Wettkämpfer ins Camp. Manche erst Stunden später als die Spitze des Rennläufer-Feldes.

Dort herrscht eine Atmosphäre wie im Pfadfinderlager: Quirlig geht es zu. Denn schließlich müssen nicht nur die Skiläufer untergebracht werden, sondern auch eine fast noch größere Anzahl von Helferinnen und Helfern. Diese schlafen in den Dutzende Meter langen Stangenzelten, in denen alle zusammen auch kochen, sich aufwärmen, ausruhen und ihre feuchte Kleidung trocknen. Denn das ist eine Überraschung: Die Team-Zelte werden von röhrenden Heißluft-Generatoren beheizt. Purer Luxus im unwirtlichen Gebirge! Frischer und sehr viel eisiger ist die Luft in den knapp 100 Iglu-Zelten, die den Sportlern als Nachtlager dienen. Die Grönländer erkennt man daran, dass sie beim Einzug ins Zelt keine Isoliermatratze, sondern Rentierfelle als wärmende Unterlage ausrollen. So lässt sich die Polarnacht, während der der Vollmond malerisch im dunkelblauen Zwie-

licht über der Zeltstadt steht, ohne großes Bibbern überstehen.

EIN INTERNATIONALES EVENT

Der Startschuss zur nächsten Etappe am Morgen wird dagegen von vielen herbeigezittert. Bei zweistelligen Minusgraden im dünnen Renn-Overall in der Loipe zu stehen, kühlt aus. So sind alle froh, als gleich am ersten Steilanstieg die Muskeln warm werden. Und es bleibt nicht bei diesem einen fordernden Streckenabschnitt, denn das Gelände wird zusehends schroffer. So schroff, dass es sogar so genannte »Ski-Off«-Passagen gibt. Hinter manchem Streckenposten geht es dann nur zu Fuß weiter – was für ein Skirennen eher ungewöhnlich ist. Doch bei mehr als 65 Prozent Gefälle haben auch Profis ihre Mühe, geordnet die gewalzte eisige Piste hinunterzukommen. Nicht auszudenken, was passiert, wenn einer der vielen nicht so versierten Abfahrer ins Gelände und in die zahlreich vorhandenen Steine kracht. Dabei hat der zweite Renntag nicht nur eine alpine, sondern auch eine maritime Seite. Fast 15 Kilometer führt die Strecke nämlich über einen zugefrorenen Fjord. Topfeben geht es auf dem Meereis vom Kangerluarsuk Tulleq dahin. Man wähnt sich fernab der Zivilisation, doch am Ufer stehen Jagdhütten und manches Sommerhaus der Menschen aus Sisimiut.



↑ Zum Einzug bereit: Nur dicke Schlafsäcke und Liegeunterlagen müssen die Sportler zum Schlafen selbst mitbringen.
 ↩ Eine Prozession samt Gottesdienst ist der traditionelle Auftakt zum »Arctic Circle Race«.
 ← Selbst bei bestem Wetter: Das Renn-Klima ist frostig.
 ←← Loipe mit Seeblick: Die Trainingsspuren von Sisimiut gehen bis ans Nordmeer.

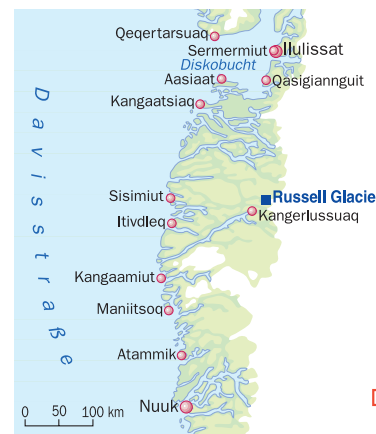
Auf der einen Seite ist der »Arctic Circle Race«, der vor 26 Jahren von Laarseeraq Skifte (†) initiiert wurde, mittlerweile ein internationales Event. Doch auch unter Grönländern ist das Abenteuer-Skirennen populär. Im vergangenen Jahr waren unter den 170 Teilnehmern 30 vom Skiclub Sisimiut, rund 50 kamen aus der Hauptstadt Nuuk und viele Starter aus Dänemark. Die Dänen sind mit Grönland wegen der Historie als Kolonialmacht bis heute stark mit der Insel verbunden. Nur fünf Deutschsprachige waren unter den Teilnehmern: eine Südtirolerin, drei Österreicher und der Autor. Skurriler Fakt: Gewonnen hatte das Dreitage-Rennen zum zweiten Mal der Australier Philipp Bellingham.

»Für die meisten zählt nicht die Zeit, sondern allein das Ankommen.«

Dementsprechend international geht es auch am zweiten Abend im Wildnis-Camp zu. Es ist ein wahrhaftes Sprachgewirr im Zelt zu hören, während die Sportler an den bereitgestellten Spirituskochern ihre Tütensuppen, Trocken-Energienahrung oder Astronautenfutter aus dem Aluminiumbeutel präparieren. Man merkt, dass die Einheimischen für den Umgang mit der Kälte ihre ganz eigenen, grönländischen Methoden haben. So laufen die Locals – vor allem die Frauen – häufig in den prakti-

schen und wärmenden Kamik-Stiefeln aus Robbenhaut umher. Und nicht nur auf dem Schneemobil oder dem Hundeschlitten scheint eine lange Hose aus Eisbärenfell ein praktischer Gebrauchsgegenstand zu sein. Nach einer weiteren Nacht in der Schneewüste führt die Route am letzten Tag zurück an die Küste, nach Sisimiut. Wer gehofft hatte, dass es von den Bergen ans Meer hauptsächlich bergab geht, der sieht sich getäuscht. Denn das Streckenprofil ist weiterhin holprig. Immer wieder müssen steile Hügel erklommen werden – gewöhnungsbedürftig für ein Skilanglaufrennen. Die wenigen Renn-Profis flitzen geschwind ins Ziel. Die anderen folgen im Laufe des Tages. Für die meisten zählt nicht die Zeit,

sondern allein das Ankommen. Erst am späten Nachmittag hat ein amerikanisches Team die letzten 50 Kilometer des Abenteuerlaufes hinter sich gebracht. Dem Duo folgen 30 Schnee-Scooter und zwei Pistenraupen als Geleitschutz. Mit einem Inuit-Tanz feiern Dutzende Freiwillige den Einzug der Nachzügler in die Zielarena. Denn eins ist klar: Jeder Finisher, der sich drei Tage lang gegen das raue Land, den Frost und die harsche Eis-Wildnis behauptet hat, ist ein Sieger. Mindestens über sich selbst. ■



© NORDIS VERLAG GMBH

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Kompakte Infos zum »Arctic Circle Race«: www.acr.gl (offizielle Webseite, auf Englisch)
- Hintergrund-Infos: www.visitgreenland.com/de/sehen-und-erleben/arctic-circle-race (auf Deutsch)

ANREISE

Flüge nach Sisimiut gibt es im Winter nur von Dänemark (Kopenhagen) aus (via Kangerlussuaq). Wegen der unzuverlässigen Flugverbindungen innerhalb Grönlands (Wetter) macht es Sinn, nicht erst am letzten Tag vor dem Start die Ankunft in Sisimiut zu planen. Das Gala-Diner einen Tag nach dem Ende des Rennens gehört quasi mit zum Programm. Packages samt Unterkunft in verschiedenen Kategorien lassen sich über acr.gl buchen.

TERMIN 2024

Der ACR findet in der Regel Ende März/Anfang April statt. Das Rennen selbst geht über drei Tage.

DAS RENNEN

Beim ACR sind auf der Langdistanz 160 Kilometer zu absolvieren. Außerdem wird ein kürzerer Lauf über 100 Kilometer angeboten. In beiden Fällen muss zweimal im Zelt übernachtet werden. Das Wildnis-Camp samt Infrastruktur wird vom Veranstalter aufgebaut. Das Gepäck der Teilnehmenden wird vom Startpunkt aus dorthin transportiert. Essen muss selbst mitgebracht werden, Kochmöglichkeiten (Spiritusbrenner) sind vorhanden. Geschlafen wird in Iglu-Zelten.