

## The Return of the Desert Fox - Badwater 2006 -

---



### Mein **Badwater Mantra:**

Starte langsam, stark beende den Lauf  
Entspanne dich, sei offen, genieße jeden Schritt nach Stovepipe Wells

Locker hinauf zum Townes Paß  
Schwebe hinunter nach Panamint Springs gleich einem Adler

Locker hinauf zum Darwin Turn Off  
Laß es rollen nach Lone Pine

Locker hinauf zum Mount Whitney  
Umarme die Gnade

Fühle die Harmonie des Tanzes  
Tanze weiter, tanzender Läufer, tanze weiter

---

Dieser Bericht gibt meine Erfahrungen bei der Vorbereitung auf und der Teilnahme am Badwater Ultra 2006 wieder. Er ist somit kein Laufbericht im eigentlichen Sinne, neigt eher in Richtung einer ‚wissenschaftlichen‘ Abhandlung. Der/die Leser/in mag darüber erstaunt, gelangweilt, vielleicht sogar enttäuscht sein. Dies liegt zum einen daran, daß ich diesmal im Vorfeld Lust hatte, mich in alle Aspekte eines solchen Laufes zu vertiefen, zum anderen war das emotionale Erleben des Laufes bei weitem nicht so ausgeprägt wie beim ersten Mal. Daher mag mein Bericht von 2004 die Mehrheit eher ansprechen, er sei ihr ans Herz gelegt (<http://www.steppenhahn.de/ultramarathon/umbericht0112.html>).

## 1. Zielsetzung

Aus der Zielsetzung und ihr Spannungsverhältnis zur Wirklichkeit entsteht der Weg, das Training, die Hingabe, das volle Leben. Folgend die Zielpyramide für den Badwater Ultra, wobei das jeweils obere Ziel die darunter liegenden mit einschließt:

1. Unter die ersten 10 soweit nach vorne wie möglich.
2. Meine Zielzeit von 2004 verbessern (< 39 Stunden).
3. Unter 48 Stunden bleiben, um die Gürtelschnalle, den Buckle, zu erhalten.
4. Offiziell innerhalb von 60 Stunden finishen.

In einer Zeit von 36:57:35 war es mir vergönnt, die Ziellinie zu durchschreiten, was mir den 14. Platz einbrachte. Ziel 1 hat sich als nicht realistisch heraus gestellt, eher war es ein Traum, der weiterhin darauf wartet, einmal Wirklichkeit zu werden.

## 2. Training

Zum Training gehört sehr viel mehr als nur zu laufen. Sei dir jedoch immer bewußt: auch **Regeneration ist Training**. Das erforderliche Training wurde in Zusammenarbeit mit Bennie Lindberg, meinem Freund und Trainer ([www.ad-extremum.de](http://www.ad-extremum.de)), im wesentlichen aus der Charakteristik des Laufes in Verbindung mit der Zielsetzung abgeleitet. Der Badwater Ultra wird verehrt aufgrund:

- \* Der Hitze tagsüber mit bis zu über 50° im Schatten, wobei kein Schatten existiert.
- \* Der Länge der Strecke von 135 Meilen bzw. 217 Kilometer.
- \* Der zu überwindenden Höhenmeter von ca. 4.300 mit drei sehr langen Anstiegen.

**Körper:** Aufgrund der Erfahrungen von 2004 ist eine ausreichende Grundlagenausdauer von entscheidender Bedeutung, so daß auch nach ca. 150 km die sehr gut zu laufenden 50 km nach Lone Pine wirklich läuferisch bewältigen werden können und nicht in einer schleppenden Gehpartie ausarten. Hier, nicht zu Beginn, kann enorm viel Zeit gewonnen werden. Dazu dienen:

- Back-to-Back-Läufe. Darunter werden mittellange Läufe von ca. 30 km an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, bzw. vor- und nachmittags ggf. kürzer, verstanden. Der zweite Lauf soll dabei die Belastung, den Erschöpfungszustand zum Ende eines sehr langen Laufes simulieren. Vorteil ist, daß mit einer höheren Intensität als bei einem sehr langen Lauf trainiert, das Training insgesamt flexibler gestaltet werden kann.
- Sehr lange Ausdauerseinheiten mit bis zu 70 km sowie eine Kombination von Beidem.

Badwater ist zudem in Teilen ein Berglauf. 2004 mußte ich die langen Anstiege zum Townes Paß (27 km) und zum Darwin Turn Off (knapp 30 km) gehen, war nicht in der Lage zu laufen. Neben Kraft- war daher auch Lauftraining bergauf Teil der Vorbereitung.

**Geist und Seele:** Um den Badwater Ultra zu bestehen, bedarf es einer ausgeprägten psychischen Stabilität, die Streßbedingungen wie extreme Hitze, Übelkeit, Schmerzen, tiefe Erschöpfungszustände und Schlafentzug zu tolerieren in der Lage ist. Meine Übungen beinhalteten Meditationssitzungen (eine tägliche Gewohnheit von mir, unabhängig vom Laufen), Visualisierung der Strecke und des Laufes, Autosuggestion (positive Aussagen, formelhafte Vorsätze), gedankliche Einteilung und Durchdringung des Laufes.

**Hitze:** Das mit Abstand wichtigste Element ist die Hitzeakklimatisation vor Ort. 30-90 Minuten Training pro Tag für 10 Tage führen bereits zu einer weitreichenden Anpassung. Auch mental sollte man die Hitze zumindest 3 Tage vor dem Rennen erfahren haben. Sie ist einfach nicht vorstellbar. Auch beim 3. Jahr in Folge war sie für mich erneut ein kleiner Schock. Von Vorteil ist, wenn schon davor unter Hitzebedingungen trainiert, die Anpassung eingeleitet werden konnte (Sauna, laufen in dicken Winterklamotten). Bedeutende Dinge

geschehen bei der Anpassung an die Hitze: Herzschlag, Körpertemperatur und der Salzgehalt im Schweiß sinken unter Belastung, während die Schweißrate zunimmt.

### 3. Das Ernährungssystem

Essen und trinken bleiben einer der Schlüsselfaktoren für die erfolgreiche Teilnahme an Ultras, insbesondere bei Extremläufen wie Badwater. So manch einer kam schon zum Schluß, daß der Badwater Ultra kein Laufwettbewerb, sondern eher mit einem Trinkgelage zu vergleichen ist, nicht die Beine, sondern Magen und Darm den Ausgang bestimmen.

**Trinken:** In der Lage zu sein, genügend Flüssigkeit aufzunehmen, ist einer der zentralen Punkte beim Badwater Ultra. Da die Umgebungstemperatur (in der Sonne bis zu 70°) weit über der Körpertemperatur liegt (die Temperatur der äußeren Hautschicht liegt normalerweise bei 33°), bleibt dem Körper nur die Möglichkeit durch maximale Schweißproduktion Verdunstungskälte zu erzeugen. Dabei kann die Schweißrate 2 Liter / Stunde überschreiten. Eine willkommene Art der Entschlackung, die teure Kuren überflüssig werden läßt. Hinzu kommen Wasserverluste durch urinieren und beim Badwater Ultra wegen der extrem trockenen Luft insbesondere über die Atmung. Durch externe Kühlung (insbesondere nasse Handtücher) kann der Flüssigkeitsverlust allerdings erheblich reduziert werden.

Beim Western States 100, ein 100 Meilen Lauf in Kalifornien, wird bereits ein Wasserverlust von 3 % des Körpergewichts wie folgt beschrieben: Der Läufer fühlt sich müde und nähert sich der Erschöpfung. (A Step Beyond: A Definitive Guide to Ultrarunning, Herausgeber: Don Allison, 1. Auflage 2003, S. 126). Bei meinem Körpergewicht von ca. 85 kg sind das gerade mal 2,5 kg. Wie schnell ist dies bei einem möglichen Wasserverlust von ca. 2 Liter / Stunde erreicht.

Die Schlüsselfrage ist, wie unser Organismus, insbesondere Magen und Darm, solch eine Menge an Flüssigkeitszufuhr bewältigen kann. Dazu schreibt mir Dr. med. Beat Knechtle: „Beim Trinken kannst du wahrscheinlich schon mehr als 1 l / h in dich hineinleeren. Du wirst dann dein Natrium immer mehr verdünnen und am Schluß eine ausgeprägte Hyponatriämie (Wasservergiftung) haben. Wenn du Wasser mit etwas Glukose und Natrium trinkst, kannst du die Flüssigkeit vielleicht etwas länger im Körper halten“. **Die Zufuhr von Wasser muß daher unbedingt im Zusammenhang mit der Aufnahme von Natrium geschehen.**

#### **Ergebnis:**

Gemäß Aufzeichnungen war ich während der heißesten Phase zu Beginn des Rennen in der Lage zwischen 1,0 und 1,5 l / h an Flüssigkeit zu mir zu nehmen, ohne daß ich auch nur Anzeichen von Magen-/Darmproblemen hatte. Gereicht wurde Wasser mit 600 mg Salz / l. Gelegentlich wurde etwas Saft beigemischt. Enthalten sind in der Menge 0,2 l / h der Flüssignahrung Fresubin sowie 0,1 l ProvideXtra, das mit Wasser vermennt gereicht wurde. Nach den ersten Stunden trank ich pro Stunde 0,355 l alkoholfreies Bier, ein echtes Highlight, das zudem zusätzlich 65 kcal lieferte. Auch nachdem im späteren Verlauf Magenreizungen (leichtes Erbrechen durch falsche Nahrungszufuhr) auftraten, war ich immer in der Lage ein alkoholfreies Bier zu trinken. Insgesamt habe ich ca. 30 Flaschen zu 0,355 l geleert.

**Zu keinem Zeitpunkt traten Anzeichen einer Dehydration auf.**

**Nahrung:** Ziel ist eine ausreichende und schnelle Energiezufuhr, ohne Magen und Darm unnötig zu belasten. Bei einem Lauf wie Badwater ist von einem Energiebedarf von ca. 500 kcal / Stunde auszugehen. Dabei sollte der Energiebedarf eines Ultraläufers nicht nur durch Kohlehydrate abgedeckt werden, sondern es werden während des Laufes auch Proteine (Eiweiß) und Fett benötigt. Kohlenhydrate sind die vom Körper bevorzugte und neben Fett der wichtigste Energielieferant des Körpers, wobei auch bei langsamem Tempo ihre Vorräte bald erschöpft sind. Zudem werden sie zur Verbrennung von Fett benötigt. Nur dann kann Fett als Energiequelle genutzt werden. Fett steht auch für extrem lange Läufe in ausreichender

Menge im Körper zur Verfügung. Bei langandauernden Belastungen werden vom Körper auch Proteine (Eiweiß) zur Energiebereitstellung genutzt, wenn die Kohlenhydrate in den entsprechenden Muskeln aufgebraucht sind. Ein unerwünschter Effekt, da der Körper sich dabei selber kannibalisiert, Muskelfasern abbaut. Der Kohlenhydratzufuhr während der Belastung kommt somit eine besondere Bedeutung zu. Allerdings sind nach Knechtle (Knechtle, Dr. med. Beat, Energieumsatz bei Ausdauerbelastungen, in Praxis 2004; 93: 457-468, S. 465) der Aufnahme und Oxidation von Kohlenhydraten bei langandauernden Belastungen aufgrund begrenzender Resorptions- und Transportprozessen durch Membranen Grenzen gesetzt. So können maximal 250 kcal (entsprechend rund 60 g Kohlenhydrate) pro Stunde aus der von außen zugeführten Nahrung zur Deckung des Energieverbrauches beitragen, wobei in etwa 80 g zugeführt werden sollten (Noakes, Prof. Dr. Tim, Lore of Running, Discover the Science and Spirit of Running, 4. Auflage 2003, S. 226f). Dies wären ca. 50 % der oben ermittelten 500 kcal / Stunde.

Eingesetzt wurde Flüssignahrung der Firma Fresenius Kabi. Die Zusammensetzung ist:

pro 100 ml	Fresubin	ProvideXtra
kcal	100	125
Eiweiß	3,8 g	3,75 g
Kohlenhydrate	13,8 g	27,5 g
Fett	3,4 g	0 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Wasser	84 ml	81 ml

Dabei ist der Hinweis von Dr. med. Beat Knechtle zu beachten: Zu viel aufgenommene Kohlenhydrate unter Belastung führen zu Durchfall wegen osmotisch bedingten Diarrhö.

Zudem gibt Bennie Lindberg, mein Trainer, zu bedenken: „Die Theorie brauchen wir als Basis. Aber du weißt ja wie es ist. Plötzlich hast Du dann mitten in der Nacht Lust auf ein Salamibrot .... und wir haben nur Fresubin dabei. Hier, so denke ich, liegt das Schwierige beim Badwater Ultra - alles „theoretisch“ möglichst perfekt zu machen, aber gleichzeitig eine gewisse Spontanität zu bewahren.“

#### **Ergebnis:**

0,2 l Fresubin konnten pro Stunde leicht aufgenommen werden, dazu kamen 0,1 l ProvideXtra mit Wasser vermischt. Vor Stovepipe Wells wurde komplett auf ProvideXtra umgestellt, um die Zufuhr an Kohlenhydrate zu erhöhen. Dies führte vermutlich zu einem zuviel an Kohlenhydrate und hatte kurzzeitig Durchfall zur Folge, so daß wieder zurück auf Fresubin gewechselt wurde. Ansonsten wurde keine weitere Nahrung aufgenommen (außer alkoholfreies Bier und Coca Cola). Vor Lone Pine und den Mount Whitney hinauf waren meine Kraftreserven erschöpft, ich ging mehr als ich eigentlich wollte. 3 Dosen Coca Cola vor Lone Pine à 0,355 l verhalfen zu einem kurzfristigen Zwischenspur, dann war die Energiezufuhr verpufft, der Magen wollte weiteres Cola nicht mehr akzeptieren. So halfen mir 0,2 l Fresubin und 0,355 l alkoholfreies Bier pro Stunde über das letzte Stück nach Lone Pine und die knapp 4,5 Stunden den Berg hinauf. Alles andere lehnte mein Magen ab, auch wenn eine zusätzliche Energiezufuhr äußerst hilfreich gewesen wäre. Den Berg hinauf war ich voll in der Fettverbrennung, konnte nur noch gehen und atmete schwer.

**Salz:** Insbesondere ein ausreichender Salzgehalt im Körper ist notwendig, um die zugeführte Nahrung und Flüssigkeit auch aufnehmen zu können. Das liegt daran, daß **Natrium** der quantitativ bedeutsamste Elektrolyt ist. Ein zu geringer Salzgehalt hat Übelkeit und einen Widerwillen, Nahrung und Flüssigkeit aufzunehmen, zur Folge. Auch wenn man sich zwingt, zu essen und zu trinken, weil man richtigerweise glaubt, es zu benötigen, um ins Ziel zu gelangen, es macht in solch einem Zustand keinen Sinn mehr. Getränke werden nur noch

schlecht absorbiert, gluckern und schwappen im Darm umher. Was absorbiert wird, kann vom Körper nicht gehalten, muß bald darauf wieder ausgeschieden werden. Sinkt der Salzgehalt weiter, wird als Verteidigungsmaßnahme Wasser vom Blut um die Körperzellen herum eingelagert. Das ist der Grund, warum so oft nach stundenlangen Laufen Hände und Füße anschwellen (Hyponatriämie, Wasservergiftung), wobei die Dehydration zunimmt. (A Step Beyond, 135). Bei einer gut trainierten und an die Hitze angepaßten Person beträgt der Salzverlust ca. 1,8 Gramm pro Liter Schweiß. **Allerdings:** Dr. med. Beat Knechtle weist mich darauf hin, daß die **Natriumaufnahme** wiederum durch Körperprozesse auf **800 mg / h limitiert** ist. Noakes (S. 198) bemerkt, daß Menschen weder Flüssigkeit noch Salz in größerem Maße speichern können. Sinn und Zweck kann daher nur sein dafür zu sorgen, daß man beim Start ausreichend getrunken hat. Ein zuviel führt zu vermehrten Toilettengängen und resultiert in einem gesteigerten Verlust von Natrium und Kalium.

#### **Ergebnis:**

600 mg Salz pro Liter Wasser sind geschmacksneutral und haben sich als völlig ausreichend heraus gestellt.

#### **4. Ohne Kühlung kein Finish.**

Hitze wird dem Körper gleich aus 3 Quellen zugeführt:

- \_ 1. Durch Sonneneinstrahlung (so soll es ja auch sein im Death Valley).
- \_ 2. Durch Abstrahlung von der Straßenoberfläche (tja, auch noch nach Sonnenuntergang).
- \_ 3. Durch körperliche Betätigung (nun ja, ich hab ja gewisse Ziele).

Das führt zu dem Dilemma, daß Blut gleich von 3 Systemen benötigt wird, die um den wertvollen Stoff miteinander wetteifern:

- \_ 1. Blut strömt vermehrt zur Hautoberfläche, um die innere Körpertemperatur von ca. 37° Celsius stabil zu halten (1. Priorität des Körpers).
- \_ 2. Blut wird vermehrt von der Muskulatur als Transportmedium für die dringend benötigte Energie angefordert (2. Priorität).
- \_ 3. Blut wird vom Magen zur Verdauung benötigt, um die sich leerenden Energiedepots wieder auffüllen zu können (3. Priorität).

#### **Daraus ist zu folgern:**

1. Je besser eine externe Kühlung gelingt, desto mehr Blut steht zur Versorgung der Muskulatur zur Verfügung – dem Sonnenliebhaber und Asketen läuft es kalt den Rücken runter.
2. Je geringer die Laufgeschwindigkeit, desto weniger innere Wärme wird erzeugt. Zudem sinkt der Energieumsatz, so daß weniger Blut als Transportmittel benötigt wird, was dem Verdauungsapparat wiederum zur Verfügung gestellt werden kann – der Wanderer lacht, den schnellen Läufer ergrimmt es.
3. Gelingt eine Abstimmung der Punkte 1 + 2, so steht dem Magen ausreichend Blut zur Verfügung, um die sich leerenden Energiedepots immer wieder aufzufüllen (bei entsprechender Nahrungszufuhr) – nicht die Beine, der Magen bestimmt den Takt.

#### **Ergebnis:**

Ein eisgekühltes, nasses Handtuch alle 7 Minuten während der größten Hitze sowie ein Eisbeutel unter der Mütze auf dem Kopf haben sich bewährt. Zusätzlich wurde ein nasses Halstuch getragen, das die Halsschlagadern kühlte. Die lange Sonnenschutzkleidung war von Vorteil. Zum einen mußte kein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden, zum anderen war die brennende Sonne nicht direkt auf der Haut zu spüren.

**Auch wenn ich unter der Hitze gelitten habe, zu keinem Zeitpunkt war ich überhitzt.**

## 5. Müdigkeit

It amazes me how tired I can *get* just thinking about how tired I *am*. (Dreyer, Danny, Chi Running: a revolutionary approach to effortless, injury-free running, 2004, S. 185).

Wie kann ich beim Klettern am Berg ermüden, wenn ich der Berg geworden bin? (Twight, Mark, Steig oder stirb, 2001, S. 274).

Noakes (S. 542f) und insbesondere Dreyer (S. 184, 202) enthalten eine Reihe von Empfehlungen, die nicht nur hilfreich sind, wenn Müdigkeit eintritt, sondern während des gesamten Verlaufs eines Wettbewerbes. Jedoch, oft schweift der Geist ab, da ist die eintretende Müdigkeit ein willkommener Mahner:

- Spüre deinen Körper, gehe ihn Schritt für Schritt durch.
- Löse Verspannungen - laß die Schultern fallen, laß die Arme hängen und schüttle sie leicht, entkrämpfe dein Gesicht (die Gesichtsmuskeln sollen einen entscheidenden Einfluß auf die Spannung der meisten anderen Körpermuskeln haben – auch beim Meditieren habe ich gelernt, zu Beginn die Gesichtsmuskeln zu entspannen – Mund, Kieferknochen, Augen, Stirn).
- Prüfe deine Körperhaltung, korrigiere sie bei Bedarf (meistens: richte dich auf).
- Verkürze den Schritt, verlangsame dein Tempo.
- Atme tief und entspannt.
- Erfreue dich an deiner Umgebung.
- Verleugne deine Müdigkeit nicht, schenke ihr jedoch keine besondere Beachtung.
- Entspanne insbesondere deine müden, schmerzenden Muskelpartien, stelle dir vor, wie ihnen jetzt wieder Energie zufließen kann (Chi – die Lebensenergie, die uns durchströmt).
- Lächle!
- Nimm deine Umgebung in dich auf.
- Lehne dich leicht nach vorne (von den Fußgelenken beginnend, nicht in der Hüfte abknicken – alles weiter siehe das Buch von Dreyer) und laß dich von den Schwerkraftarmen von Mutter Erde ziehen.
- Überprüfe dein Tempo.
- Na, was ist, vergiß das Lächeln nicht!!

### **Ergebnis:**

Ich bin mit nur einer Schlafpause von 15 Minuten, in denen ich leicht wegdämmerte, ausgekommen. Die Pause war kurz nach Panamint Springs bei beginnender Morgendämmerung.

## 6. Rennstrategie

There's such a fine line between trying to gear it up a notch and putting yourself in jeopardy later on. I think I pushed a little beyond that line, and for the first time ever, I really thought I could not do it. (Scott Mills beim Western States 100 in Jamison, Neal, Herausgeber, Running Through the Wall: Personal Encounters With the Ultramarathon, 2003, S. 102).

It's easy to let your ego get the better of you early on and run beyond your means. It's a mistake that may haunt you as the miles and the hours add up. One of the biggest challenges in this early stage would be to have the discipline to go slow, even as other runners passed me. And I hated being passed. (Karnazes, Dean, Sieger Badwater Ultra 2004 in Ultramarathon Man: Confessions of an all-night runner, 2005, S. 105f).

- Mein 10 + 5 Rhythmus bis Stovepipe Wells hält den Puls unten, reduziert den Energiebedarf und die interne Wärmeentwicklung, schützt vor Überhitzung.

- Das Lauftempo wird vom Körper/Unterbewußtsein bestimmt, nicht von der Uhr oder vom Ego, auf der Basis der verschiedenen Informationen, die von allen Körperteilen kommen, die an der Leistungsbringung beteiligt sind. So wird genau gewußt, welche Leistung erbracht werden kann, welches Tempo angemessen ist, um nicht im weiteren Verlauf einen starken Einbruch erleben zu müssen. Höre auf deinen Körper, wähle ein entsprechendes Tempo, und vermeide so, in Krisen zu geraten. Der bewußte Geist ist kein guter Lenker. Oft zu optimistisch, von einer ganzen Reihe von Faktoren beeinflusst (Erwartungshaltungen, Hoffnungen, Vermutungen, ...), die nicht unbedingt etwas mit der eigenen, aktuellen Leistungsfähigkeit zu tun haben.
- Bleibe in der Gegenwart, nur der jetzige Augenblick ist relevant, nicht die Kilometer, die noch vor einem liegen. So ist als kleinste Einheit nur der jeweilige Schritt zu bewältigen, was immer möglich sein sollte, bis auf einmal einer über die Ziellinie führt.

### **Ergebnis:**

Insbesondere der 10 + 5 Rhythmus zu Beginn schützt davor, das Rennen zu schnell anzugehen. Sofort nach dem Start war ich das Schlußlicht der 10:00 Startgruppe. Jedoch schon bald begann ich die ersten Läufer/innen zu überholen. Ständig hörte ich auf meinen Körper. Zu keinem Zeitpunkt habe ich überzogen.

## **7. Das Team**

Ohne sein Team ist der Läufer beim Badwater Ultra ein Nichts, ein Gestrandeter. Umsorgt, gehegt und gepflegt wurde ich von meinem Dream-Team aus dem Jahre 2004, zusätzlich bereichert um Jürgen, bekannt auch als ‚The Ultrakraut‘:

Bennie Lindberg (Teamchef), Birgit Dasch, Ingrid Rücknagel-Böhnke, Jürgen Ankenbrand. Mein Erfolg ist der Ihre, mein tiefster Dank ist mit Ihnen.

## **8. Was noch**

Im Gegensatz zu 2004 hatte ich diesmal keinerlei Schwierigkeiten mit meinen Füßen. Nicht eine Blase bildete sich. Die Füße wurden vor dem Lauf und noch einmal nach den ersten 70 km mit Bodyglide sorgfältig eingerieben, dazu wurden doppelagige Coolmesh Socken von Wright verwendet.

## **Zum Schluß - vom Wege**

Solch ein Lauf kann zur spirituellen Erfahrungen werden. Gerade dieses ist mein Hauptanliegen, der Kern, die Essenz, die mich ruft und immer wieder an die Startlinie führt.

Tanze weiter, tanzender Läufer, tanze weiter  
 Gebe dich ganz der Erfahrung hin  
 Öffne, entfalte, verschließe dich nicht  
 Wandere im Geiste nicht an einen anderen Ort  
 Sei dankbar, daß solch eine Erfahrung dir geschenkt worden ist



Bennie Lindberg, Birgit Dasch, The Desert Fox, Ingrid Rücknagel-Böhnke, Jürgen Ankenbrand

**Schließe die Augen, gehe auf Reisen, ich freue mich, dir zu begegnen.  
Wo?**

**Welch eine Frage!  
Natürlich beim Badwater Ultra 2008.**

© Günter Böhnke, August 2006