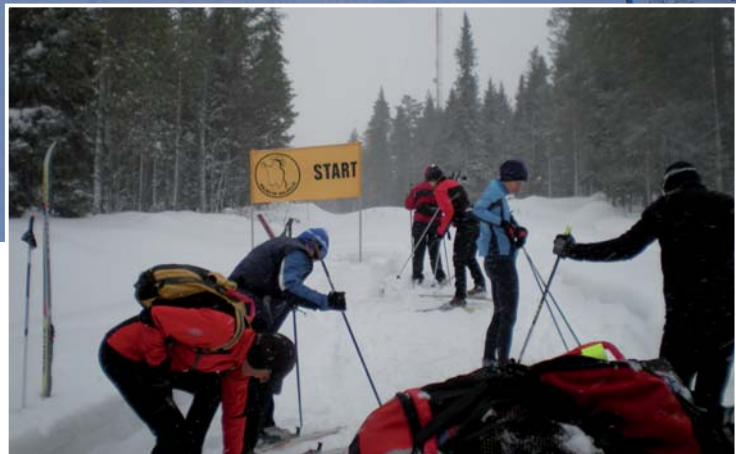
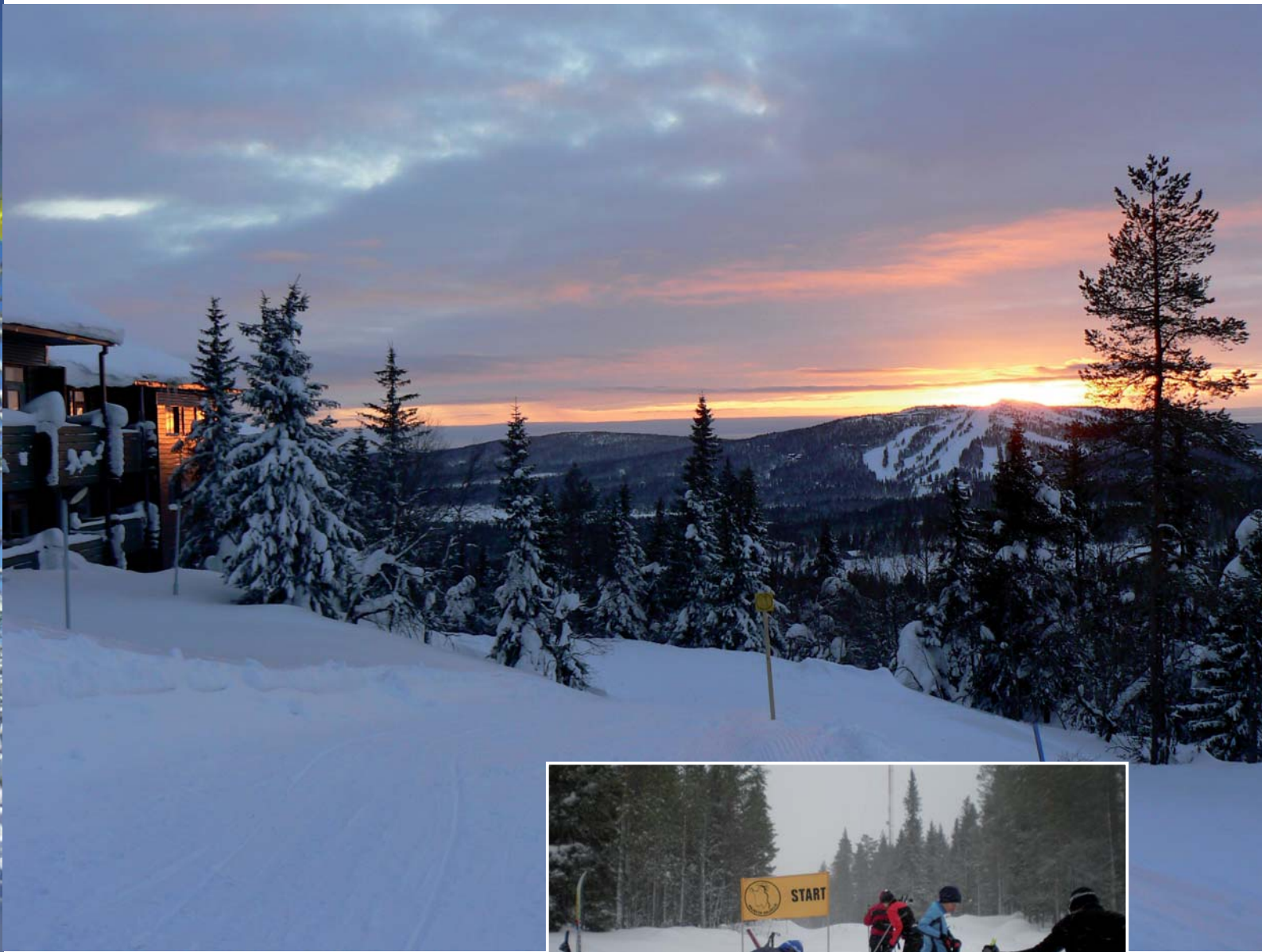


# Rajalta Rajalle hiihto – ein Wintermärchen für sportlich Ambitionierte

Autorin\_Petra Heine

Rajalta Rajalle hiihto ist wohl einer der längsten und anspruchsvollsten klassischen Skimarathons der Welt – ohne Wettkampfcharakter. Jährlich reisen ca. 70 Teilnehmer in drei Durchgängen nach Kuusamo, um an der Durchquerung Finnlands von der russischen zur schwedischen Grenze teilzunehmen. In sieben Tagesetappen gilt es 444 km im klassischen Stil zu bewältigen. Zeit, den Alltag hinter sich zu lassen und gemeinsam mit Freunden oder allein in die finnischen winterlichen Weiten einzutauchen – Tagesetappen zwischen 48 und 84 km lassen genügend Raum!





**Der eigentliche Start** der Durchquerung liegt östlich von Kuusamo. Auf freier Strecke, irgendwo im Nichts, werden wir in die Spur geschickt. Trotz fühlbarer Unruhe geht der Start für Außenstehende eher beschaulich vonstatten. Wir ordnen uns noch einmal und ohne Startnummer, Startposition oder gar Startschuss geht es unsortiert in die Loipe. Kleine Gruppen mit ähnlichem Leistungspotenzial werden sich, wenn nicht gemeinsam angereist, erst in den nächsten Tagen finden.

Die erste Etappe (65 km) mit ihren kurzen, knackigen Anstiegen hat es für eine Berliner, der maximal die Müggelberge mit 114,7 Höhenmetern für die Vorbereitung zur Verfügung standen, in sich. Heftiger Gegenwind, schlechte Sicht und Schneetreiben lassen einige Teilnehmer schnell an ihre Grenzen kommen. Nach sechs bis acht Stunden erreichen wir erschöpft unser erstes Etappenziel.

Auch am zweiten Tag sind die Wetterverhältnisse schwierig. Wechselnde Temperaturen zwischen mi-





nus sechs und etwas über null Grad führen zu Wachsproblemen. Da hilft nur, sich bei unseren Wachsprofis einige Tricks abzuschauen, um einen akzeptablen Kompromiss zu finden.

Endlich am dritten Tag, gleißender Sonnenschein, das schmerzhafte Zählen der Tageskilometer ist wie weggeblasen und man beginnt zu genießen. Die tief stehende Märzsonne verwandelt die finnischen Weiten in so unterschiedlich traumhaft schöne Wintermomente, wie man sie nie zuvor erlebt hat. Irgendwann wird es zur Sucht. Ich verfall dem nun automatisierten, runden Bewegungsablauf des Skilanglaufs und der weiß glitzernden Unendlichkeit. Die Unterkunft in Landschulheimen oder ähnlichen Massenquartieren tut der Freude keinen Abbruch. Allerdings sollte man einen nicht allzu empfindlichen Geruchssinn haben, Ohropax benutzen und ein gewisses Maß an Toleranz mitbringen.

Am vierten Tag ist die längste Etappe von 87 Tageskilometern zu absolvieren. Selbst mit dem Wissen, dass man 65 km durchaus bewältigt, beginnt man diesen Tag voller Ehrfurcht. Die letzte Möglichkeit „auszusteigen“ und mit dem Bus zu fahren, der sowohl unser Gepäck als auch Skiläufer, die es ruhiger



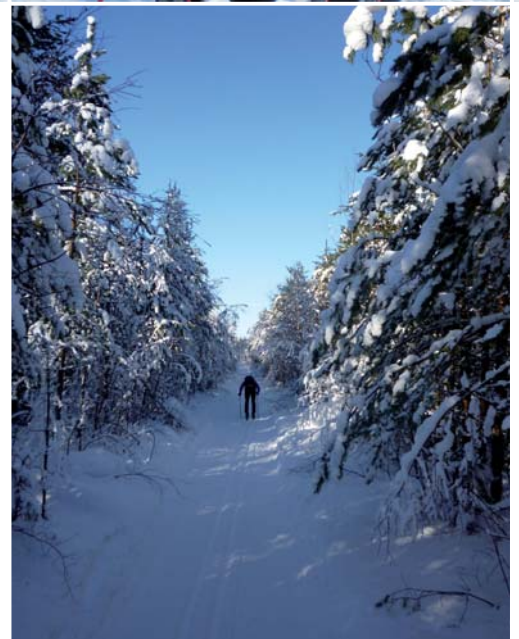


angehen, in die nächste Unterkunft bringt, besteht nach ca. 46 km. Doch noch fühlt man sich fit und mutig geht es in die zweite Etappenhälfte. Aber das Wetter verschlechtert sich dramatisch, man läuft weniger als 8 km/h, die Kräfte schwinden und der Mut. Der Wind nimmt stetig zu, die Loipen sind kaum mehr zu erahnen und die Dämmerung setzt ein. Bei Kilometer 78 sammelt uns der unter seiner Tschapka freundlich lächelnde Finne mit seinem Schneemobil aus der Loipe – auch er will irgendwann in den Feierabend.

Nach dieser Etappe gibt es glücklicherweise eine warme Dusche und etwas Intimsphäre, da wir in einem Hotel untergebracht sind. Beim gemeinsamen Abendessen, nach versorgten Wunden, sind die Strapazen schnell vergessen. Munteres Plaudern erfüllt den Raum. Jeder der Teilnehmer hat seine eigene spannende Geschichte: Ein Deutsch-Brasilianer, der in der kommenden Woche heiraten wird, nimmt schon zum 5. Mal an diesem Lauf quer durch Finnland teil. Einem 70-jährigen Finnen wurde die Teilnahme an diesem Skilanglauf zum Geburtstag







geschenkt. Ein Tscheche und ein Allgäuer tauschen angeregt Episoden über Hochgebirgstouren und Gipfelbesteigungen in den höchsten Regionen dieser Erde aus. Stauend lausche ich als Flachländer den Geschichten aus einer anderen, atemberaubenden Welt. Am meisten beeindruckt die teilnehmenden Finnen, deren Alter im Durchschnitt über 60 Jahre liegt. Stoisch ziehen sie ihre Bahnen, scheinbar mühelos, immer ein offenes Lächeln im Gesicht. Nach der für uns auf 78 km gekürzten Mammutetappe vergehen die Tage wie im Flug. Das Wetter wird wieder besser. Bei winterlichen Temperaturen von  $-15^{\circ}\text{C}$  bis  $-10^{\circ}\text{C}$ , kaum Wind, keinem Schneefall ist das Langlaufleben im Lot. Überzugeschneite Seen, weite Sumpfflächen, durch tief verschneite finnische Wälder nähern wir uns Kilometer für Kilometer dem Nordufer des Bottnischen Meerbusens – unserem Ziel. Leicht wehmütige Gefühle begleiten die letzte Etappe. In „wenigen“ Kilometern wird dieser großartige Lauf sein Ende finden. MAALI – Zieleinlauf – singend und tanzend werden wir von einer Gruppe junger Finnen empfangen. Glücklich und stolz, eins mit der Langlaufwelt, geht eine beeindruckende Woche zu Ende.

An dieser Stelle noch mal einen herzlichen Dank den Veranstaltern sowie all den netten und lieben Finnen, die durch ihren Einsatz die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis werden ließen. \_



# WERDEN SIE AUTOR!

Publikation:

| face – international magazine of orofacial esthetics |



- Sie möchten Fachbeiträge veröffentlichen zu
- II innovativen bzw. bewährten Therapien
  - II chirurgischen Vorgehensweisen und Möglichkeiten
  - II klinischen Erfahrungen anhand von Patientenbeispielen
  - II soziologischen bzw. psychologischen Aspekten

„ Kontaktieren Sie uns.  
Wir freuen uns auf Ihre Expertise. “

OEMUS MEDIA AG  
Redaktion face II Heike Isbaner  
E-Mail: h.isbaner@oemus-media.de  
Tel.: 0341 48474-221

[www.oemus.com](http://www.oemus.com)

**Faxantwort 0341 48474-390**

**Ja**, ich möchte einen Fachbeitrag veröffentlichen zu

- innovativen bzw. bewährten Therapien
- chirurgischen Vorgehensweisen und Möglichkeiten

(bitte ankreuzen bzw. ausfüllen)

- klinischen Erfahrungen anhand von Patientenbeispielen
- soziologischen bzw. psychologischen Aspekten

Thema

Name | Vorname

Unterschrift

Stempel

face 3/12