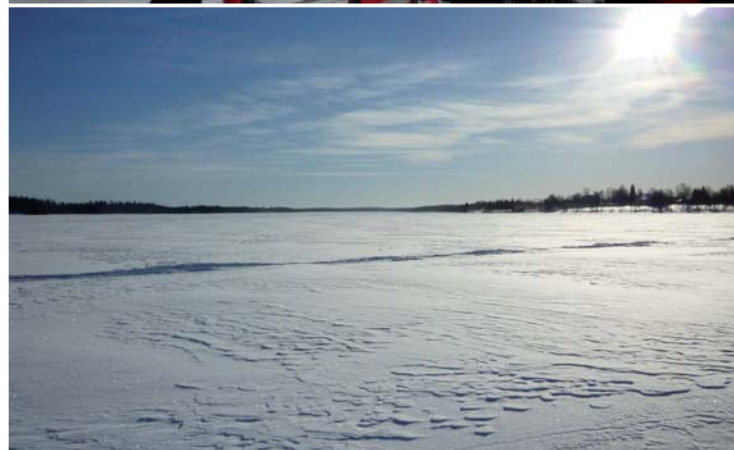
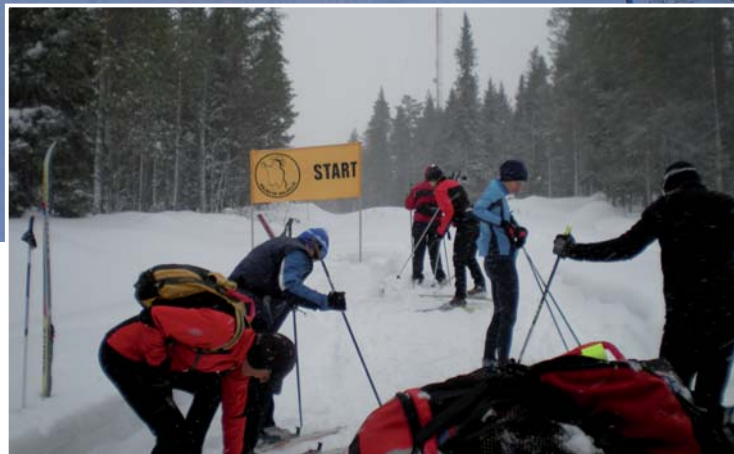
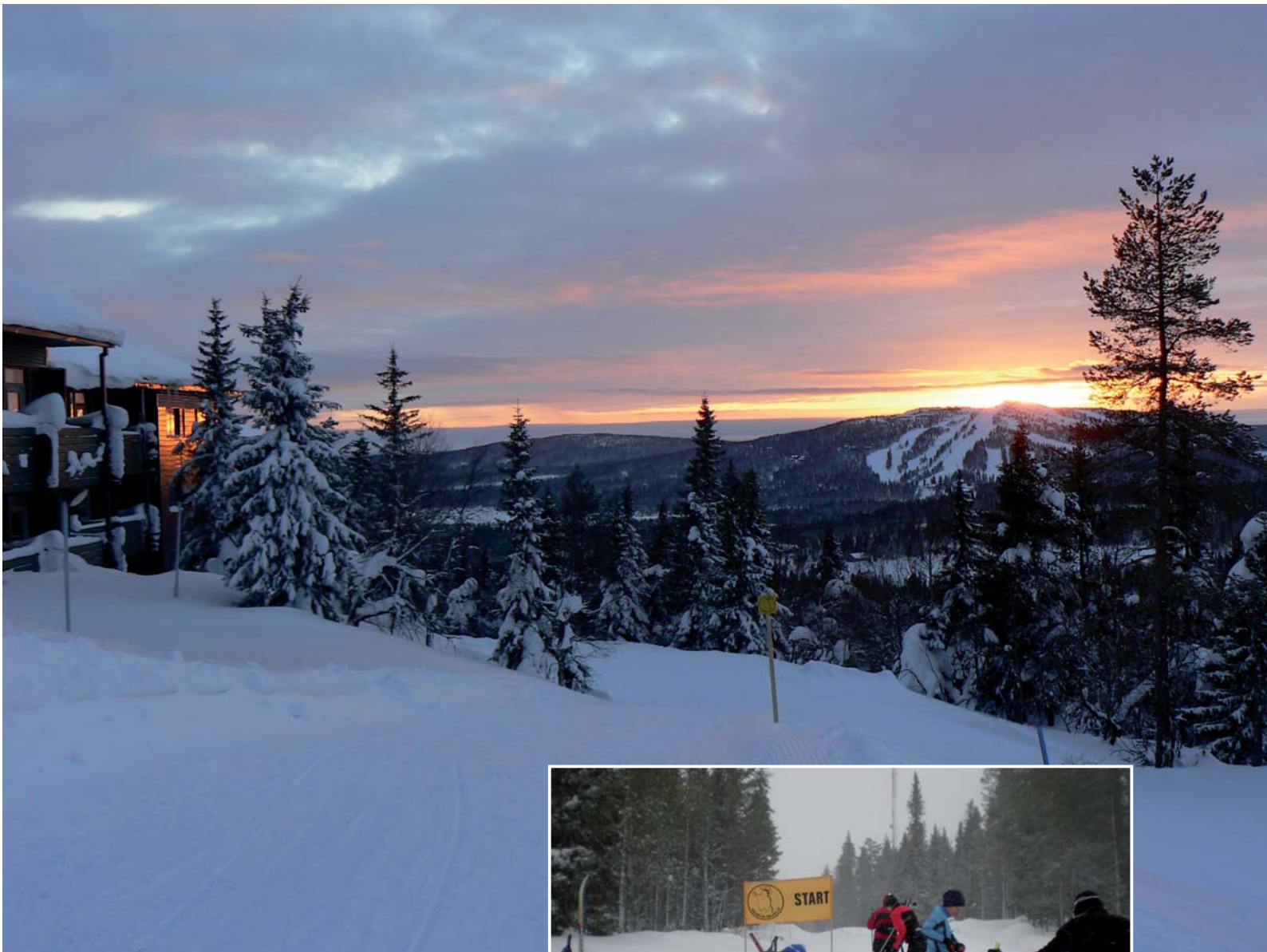


Rajalta Rajalle hiihto – ein Wintermärchen für sportlich Ambitionierte

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



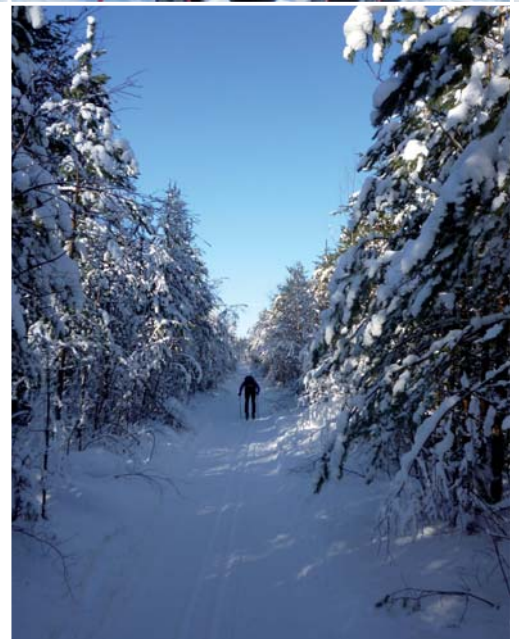
angehen, in die nächste Unterkunft bringt, besteht nach ca. 46 km. Doch noch fühlt man sich fit und mutig geht es in die zweite Etappenhälfte. Aber das Wetter verschlechtert sich dramatisch, man läuft weniger als 8 km/h, die Kräfte schwinden und der Mut. Der Wind nimmt stetig zu, die Loipen sind kaum 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





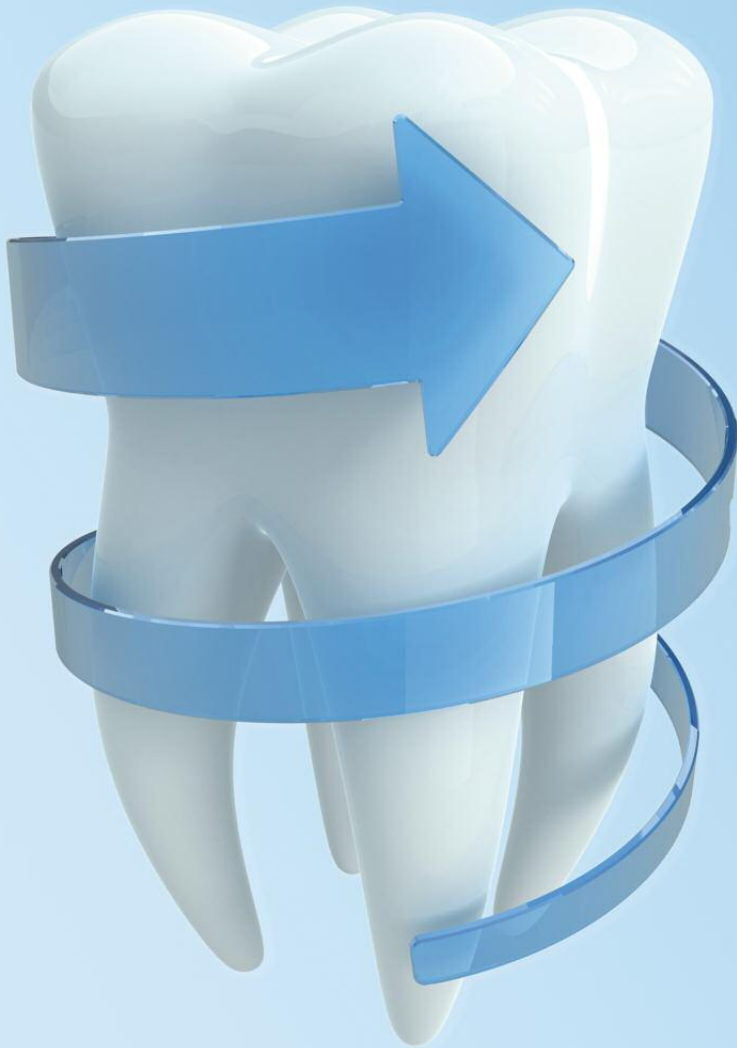
geschenkt. Ein Tscheche und ein Allgäuer tauschen angeregt Episoden über Hochgebirgstouren und Gipfelbesteigungen in den höchsten Regionen dieser Erde aus. Stauend lausche ich als Flachländer den Geschichten aus einer anderen, atemberaubenden Welt. Am meisten beeindruckt mich die teilnehmenden Finnen, 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°C bis -10°C , kaum Wind, keinem Schneefall ist das Langlaufleben im Lot. Überzugeschneite Seen, weite Sumpflflächen, 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. _

DGKZ e.V.

Deutsche Gesellschaft für Kosmetische Zahnmedizin
Die innovative Fachgesellschaft für den modernen Zahnarzt



Kostenlose Fachzeitschrift

Lesen Sie kostenlos „cosmetic dentistry“ – die qualitativ außergewöhnliche Mitgliederzeitschrift informiert Sie über alle relevanten Themen der kosmetischen Zahnmedizin. Auch als ePaper mit Archivfunktion auf www.zwp-online.info verfügbar.

Ermäßigte Kongressteilnahme

Besuchen Sie die Jahrestagungen der DGKZ e.V. und nutzen Sie die für Mitglieder ermäßigten Teilnahmegebühren. (Die 9. Jahrestagung wird am 27./28. April 2012 in Essen stattfinden.)

Kostenlose Mitglieder-Homepage

Nutzen Sie Ihre eigene, individuelle Mitglieder-Homepage, die die DGKZ e.V. allen aktiven Mitgliedern kostenlos zur Verfügung stellt. Über die Patientenplattform der DGKZ e.V., die neben Informationen für Patienten auch eine Zahnarzt-Suche bietet, wird der Patient per Link mit den individuellen Mitglieder-Homepages verbunden.

Patientenwerbung und Öffentlichkeitsarbeit

Profitieren Sie von einer starken Gemeinschaft, die durch Öffentlichkeitsarbeit auch Ihr Praxismarketing unterstützt.

**Nutzen Sie die Vorteile der Mitgliedschaft in der DGKZ e.V. und treten Sie jetzt dieser starken Gemeinschaft bei!
Die einfache bzw. passive Mitgliedschaft kostet 200,00 €, die aktive Mitgliedschaft 300,00 € jährlich.**

Weitere Infos:

Deutsche Gesellschaft für Kosmetische Zahnmedizin e.V.
Holbeinstr. 29, 04229 Leipzig
Tel.: 0341 48474-202, Fax: 0341 48474-290
info@dgkz.info/www.dgkz.com



SCAN MICH



Mitgliedsantrag
DGKZ

QR-Code einfach
mit dem Smartphone
scannen (z. B. mithilfe
des Readers Quick Scan)

Faxantwort

0341 48474-290

oder per Post an

DGKZ e.V.
c/o OEMUS MEDIA AG
Holbeinstraße 29
04229 Leipzig

Ja, ich möchte Mitglied der DGKZ e.V. werden. Bitte senden Sie mir den Mitgliedsantrag zu:

Vorname

Name

E-Mail

Praxisstempel