



4 Desert Race

Atacama, Chile

Gobi, China

Sahara, Egypt

Antarctis, Antarctica



Trockenste
Windigste
Heisseste
Kälteste

WÜSTE



250km

6 Tage



Die Fakten



Die Wettkämpfe:

- Die “4 Desert” ist eine Weltklasse – Sportveranstaltung mit einem internationalen Teilnehmerfeld
- Sie ist eine Serie von 4 Rennen, die in den grössten Wüsten der Welt stattfinden: Atacama-Wüste in Chile, Wüste Gobi in China, Wüste Sahara in Ägypten und in der Antarktis
- Jedes Rennen dauert 6 Tage und umfasst 250km
- Die Teilnehmer müssen ihr Gepäck mit Nahrung und Bekleidung selber in einem Rucksack tragen
- Die Teilnehmer schlafen in Gemeinschaftszelten, die von den Organisatoren aufgebaut werden
- Alle 10km befindet sich ein Checkpoint, wo jeder Athlet pausieren und die Wasserflaschen auffüllen muss
- Das Rennen wird durch mehr als 40 Freiwillige, Mediziner und Betreuer unterstützt
- Über 30 Nationen sind in diesen Wettkämpfen vertreten: 1/3 aus Nordamerika, 1/3 aus Asien und 1/3 aus Europa
- Der schnellste Teilnehmer brauchte ca. 24 Stunden für ein Rennen, der langsamste ca. 80 Stunden

Die Athletin

- Anne-Marie Flammersfeld ist die erste deutsche Frau, die alle vier Rennen in einem Jahr absolviert
- Nur 11 Teilnehmer (8 Männer, 3 Frauen) haben alle 4 Rennen in einem Jahr geschafft: Bisher noch keine Frau aus Deutschland
- 80% der Teilnehmer sind Männer, 20% sind Frauen
- 81 Teilnehmer haben seit der ersten Austragung 2001 bisher alle 4 Rennen erfolgreich beendet





„Atacama Crossing“ Chile

Start: 04. März 2012

- Das „Atacama Crossing (Chile) ist Teil der 4 Deserts Serie, die vom TIME Magazine als Nr. 2 auf der Liste der Top 10 Ausdauer - Wettbewerbe in der Welt benannt wurde
- Die Atacama - Wüste ist 15 Millionen Jahre alt und die trockenste Wüste der Welt
- Im Jahr 2012 ist die achte Austragung des Rennens
- Der tiefste Punkt des Rennens ist knapp 1600 m.ü.M. und der höchste Punkt ist auf knapp 3000 m.ü.M. (Camp 1)
- Tagestemperaturen wechseln zwischen 40°C und 5°C in der Nacht
- Die Atacama - Wüste ähnelt einer Mondlandschaft
- Teilnehmer aus mehr als 40 Ländern werden beim Atacama Crossing erwartet.



Das Rennen in Zahlen:

Stage 1: 35.2 km , **Stage 2:** 41.8 km , **Stage 3:** 40.0 km, **Stage 4:** 42.8 km ,
Stage 5: 73.6 km, **Stage 6:** 16.0 km



„Gobi March“ China

Start: 10.Juni 2012

-In der windigsten Wüste liegen die Temperaturen im ersten Abschnitt bei etwa 10°C und erhöhen sich im weiteren Verlauf auf 35-40°C

-Das Gelände ist eine Mischung aus trockenen, felsigen Flussbetten, staubigen Pisten und Sanddünen

-Etwa 20% der Teilnehmer laufen den gesamten Kurs, 60% kombinieren mit Walking/ Laufen und 20% gehen komplett.

-Während des Rennens werden die Teilnehmer und Helfer mehr als 16.000 Liter Wasser über die sieben Tage der Veranstaltung konsumieren



Das Rennen in Zahlen:

Stage 1: 40,0 km , **Stage 2:** 40,0 km , **Stage 3:** 40.0 km, **Stage 4:** 40.0 km ,
Stage 5: 80,0 km, **Stage 6:** 10.0 km



„Sahara Race“ Ägypten

Start: 28. Oktober 2012

- Die Sahara ist die größte nicht-polare und die heißeste Wüste der Welt
- Das Gelände ist weitgehend Sand. Es ist eine Mischung aus hartem und weichem Sand und Dünen
- Die Höchsttemperaturen liegen bei 50 °C.
- Das Sahara – Rennen endet an den Pyramiden von Gizeh, welche den Pharaonen Ägyptens erbaut wurden



Das Rennen in Zahlen:

Stage 1: 40,0 km , **Stage 2:** 40,0 km , **Stage 3:** 40.0 km, **Stage 4:** 40.0 km ,
Stage 5: 80,0 km, **Stage 6:** 10.0 km



„The Last Desert“ Antarcctis

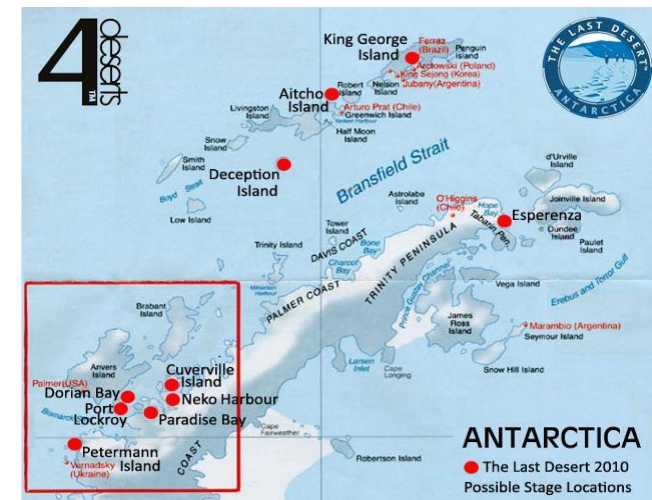
Start: 26. November 2012

- Die Antarktis ist eine Polarregion mit wenig Niederschlag, keinen Flüssen oder Seen
- Es ist der trockenste Kontinent der Erde, wo man Eis, Vulkane, Schnee, Berge und Meer erleben kann
- Am Rennen in der Antarktis dürfen nur die Athleten teilnehmen, welche 2 andere Wüstenrennen der 4 Deserts Series absolviert haben
- Der Start ist in Ushuaia (Argentinien) und führt mit einem Boot weiter über die Drake Passage
- Es werden verschiedene Inseln angesteuert, um die jeweiligen Streckenabschnitte durchzuführen
- Übrigens schlafen wir nachts auf dem Boot und nicht auf einer Eisscholle!



Streckenabschnitte

Aitcho Island , Cuverville Island, Deception Island, Dorion Bay, Esperenza, King George Island, Neko Harbour, Paradise Bay, Petermann Island, Port Lockroy



Auszug aus dem Reglement

- Die Strecke ist alle 25 – 100m mit unterschiedlichen Zeichen markiert. Zudem kann man auch mit einem GPS Gerät navigieren.
- Alle 10 km befindet sich ein Checkpunkt, an dem es einen Eintrag ins Logbuch gibt.
- Wer zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt das Rennen oder den Teilabschnitt. Die Zeiten werden addiert und zählen später als Gesamtergebnis.
- Ein Team aus Betreuern und Medizinern sorgt während des gesamten Rennens für die Athleten

Presse und Medien 4 Deserts

Homepage: www.4deserts.com

Internationale Presse: www.4deserts.com/pressroom

Facebook: www.facebook.com/RacingThePlanet

Videos:

www.youtube.com/watch?v=4C6Rw59aguA&feature=related

Deutsche Magazine:

Outdoor Magazin:

www.outdoor-magazin.com/service/abenteurer-szene/abenteuer-die-7-haertesten-extremrennen-der-welt.523153.3.htm

Spiegel online: www.spiegel.de/sport/sonst/0,1518,764368,00.html

Aktiv Laufen:

www.4deserts.com/admin/images/recent/doc13014786451.pdf

Redbull

www.4deserts.com/admin/images/recent/doc13014786451.pdf

Trailmagazin:

<http://www.gripmastertrails.com/trailnews/sie-nennen-ihn-den-sandman>

Marathon 4 you:

<http://www.marathon4you.de/meldungen/sport/karnazes-fuenf-grosse-wuestenrennen-in-einem-jahr/1574>

Massivemove:

http://www.massivemoves.com/de/features/outdoor/108917434/rennen_durch_4_wuesten

Athletin

- Anne-Marie Flammersfeld, Jahrgang 1978, deutsche Staatsbürgerin, im Jahr 2006 in die Schweiz ausgewandert
- Diplom – Sportwissenschaftlerin (Deutsche Sporthochschule Köln)
- Inhaberin der Firma „all mountain fitness“ – Personal Training in St. Moritz: Training und Coaching von Athleten und Freizeitsportlern in St. Moritz, Schweiz
- Organisation und Konzeption der „24 Stunden Wanderung Engadin“ in Kooperation mit BLICK
- Coach zahlreicher Wettkampfsportler und Extrem-Ausdauersportler (u.a. Trainerin von Michael Gebert, mehrfacher Teilnehmer der Redbull X Alps, Trainerin von Victoria Kreuzer, Nationalkader Skialpinismus)
- OK – Präsidentin des Engadiner Sommerlaufs
- Ambitionierte Berg,- und Marathonläuferin, zudem alpiner Bergsport (Klettern, Eisklettern, Skitouren, Ski)



Athletin

Auszug aus Presse und Medien:

Über Athleten im Interview:

Redbull X Alps 2011 , Michael Gebert

- BR On3 Südwild: Fernsehinterview: <http://on3.de/e/11236>
- Tourblog Michael Gebert: http://www.redbullxalps.high-experience.de/tourblog_lesen/items/82.html
- Redbull: <http://www.redbullxalps.com/news/article/date/2011/07/04/two-weeks-to-go.html>

Julian Zanker, Alpinist

- <http://julianzanker.blogspot.com>

Autorin für Magazine:

Fit for Life

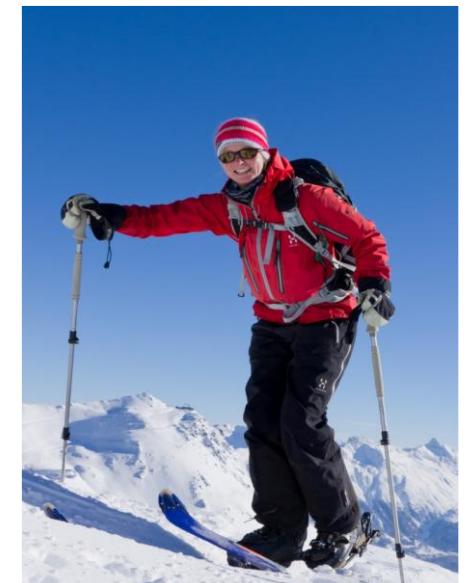
- <http://www.fitforlife.ch/2010/08/hoehentraining>

Berichte in verschiedenen Magazinen:

- <http://laufreport.de/archiv/0811/engadin/engadin.htm>
- <http://www.marathon4you.de/laufberichte/engadiner-sommerlauf/und-es-war-sommer/1557>
- <http://www.blick.ch/sport/sporterlebnis/blick-24-stunden-wanderung-im-engadin-168318>

Athletin

Wettkampf	Jahr	Resultat	Platzierung
Engadiner Sommerlauf „Muragls Lauf“, 10km	2009	00:44:14	4. Gesamt 1.Kategorie
Transviamala, 19km, 400hm	2009	01:53	13. Gesamt
Köln Marathon, 42km	2009	03:39,12	2034. Gesamt
Engadiner Sommerlauf „Muragls Lauf“, 10km	2010	00:42:44	4. Gesamt 1. Kategorie
Graubündenmarathon „20 Miles“, 31km, 1400hm	2010	03:08,02	4. Gesamt 1. Kategorie
Alpinathlon, Team Mixed, Kategorie Berglauf (8km 800hm)	2010	01:18,12	6. Platz Teamwertung
München Marathon, 42km	2010	03:13,42	11. Gesamt 4. Kategorie
Graubündenmarathon „20 Miles“, 31km, 1400hm	2011	02:55,36	3. Gesamt 1.Kategorie
Alpinathlon, Couple, Kategorie Running	2011	1:43h (20km 700Hm) 1:31 (8km 1000Hm)	4. Platz Couplewertung
München Marathon	2011	Erwartet: 02:58	



Meine Philosophie

- **Wie bist du auf die Idee gekommen?**

Anne-Marie : „Um von „Racing the Planet 4 Deserts“ zu erfahren, musste ich bis ans Ende der Welt reisen. Im Jahr 2010 verbrachte ich meine Ferien in Argentinien und Chile. Bei einem Pony-Trekking in Ushuaia kam ich in unserer Gruppe mit Gunnar aus Norwegen ins Gespräch. Er erzählte mir, dass er in zwei Tagen in die Antarcis aufbrechen würde, um dort an einem Rennen teilzunehmen. Später im Internetcafe recherchierte ich das Rennen und an diesem Abend wurde die Idee geboren, bei Racing the Planet 4 Deserts teilzunehmen.“

- **Was reizt dich am Racing the planet 4 desert?**

Anne-Marie: „Mich reizt es, das unbekannte Terrain einer Wüstenlandschaft zu durchlaufen und mich den widrigen Bedingungen dieser lebensunnahen Natur zu stellen. Zudem finde ich es sehr spannend, dass der Wettbewerb sechs Tage dauert. Hier wird sich zeigen, wer mit den Strapazen der Hitze, des Windes, der Trockenheit und der Kälte auf Dauer gut umgehen kann. Es zählt die Leistung über eine längere Zeit und nicht nur die eines einzelnen Tages.“



Meine Philosophie

- **Was ist dein Ziel?**

Anne-Marie: „Ich möchte in einem Jahr an allen Rennen teilnehmen (Grand Slam) und als erste deutsche Frau diesen Grand Slam absolvieren. Die Zeiten und die Platzierung der einzelnen Wettkämpfe sind erst einmal nur zweitrangig, aber natürlich immer im Auge zu behalten. Ein gesunder Ehrgeiz und realistische Erwartungen sollten das Machbare möglich machen. Zudem bin ich die erste deutsche Frau, die an dem Grand Slam teilnimmt.“

- **Wie trainierst du?**

Ich bereite mich seit Anfang des Jahres 2011 auf dieses Abenteuer vor. Im Winter konnte ich spezielle Erfahrungen mit Schnee und Eiseskälte (-30 °C) machen. Meine Trainingseinheiten werden bis zum Jahresende deutlich an Umfang zunehmen. Das heisst speziell, dass ich sehr lange Läufe trainiere, die zudem in kurzer Reihenfolge aufeinandertreffen. Die Trainingsbedingungen sollten so realistisch an den Wettkampf angepasst sein, wie es eben möglich ist. In den letzten Monaten wird speziell die Leistung in der Wärme trainiert. Dazu werde ich z.B. ein Velo in eine Biosauna stellen und dort die „Hitze“ trainieren. Aber auch mental bereite ich mich intensiv auf diese Extrembelastung vor. Zudem werde ich meine Ernährung dementsprechend anpassen.



Meine Philosophie

Was planst Du nach dem Grand Slam?

Anne-Marie: „Ich werde im Anschluss ein Buch oder eine Art Roadbook schreiben und über meine Erlebnisse berichten. Zudem soll dieser Ratgeber auch als Trainingshandbuch für Ultraläufer dienen. Zudem werde ich meine Erfahrungen gerne an andere Personen weitergeben und sie bei Wettkämpfen dieser oder ähnlicher Art begleiten. Eine Vortragsreihe ist für 2013 ebenfalls geplant.“



Kontakt

Anne-Marie Flammersfeld

Via Giand` Alva 1

7500 St. Moritz

Schweiz

Handy: +41 79 433 67 02

Home: +41 81 833 22 54

info@allmountainfitness.ch

www.allmountainfitness.ch