

Gepäck schrumpft schon vor dem Start

Braunschweiger Extremsportler rennen ab Sonntag durch die Wüste – Essen und Ausrüstung laufen immer mit

Von Frank Rieseberg

Bloß kein Gramm zuviel, lautet das Motto des Läufer-Trios. Doch diese Braunschweiger kümmert nicht im Geringsten das eigene Gewicht, sondern das ihrer Rucksäcke. Sonntag starten sie beim „Marathon des Sables“ – 250 Kilometer durch die Wüste in sieben Tagen.

Und alles, was sie für diese strapaziöse Woche durch die marokkanische Sahara benötigen, müssen die Teilnehmer mitschleppen, jedes Gramm Gepäck ist spürbar, bei jedem Schritt die Dünen rauf und runter. „Wir haben uns eine ganze Menge Tricks einfallen lassen“, sagt Extremsportlerin Dagmar Wucherpfennig, die dieses Abenteuer zusammen mit Dieter Grabow und Frank Reintjes wagt. „Wir sind schon so weit, dass die Küchenwaage nicht mehr standesgemäß ist. Die Briefwaage zeigt genauer an, wieviel Gramm man wieder eingespart hat“, erklärt die 46-Jährige.

So wurde den Verpflegungstüten mit „Trockenfutter“ der Rand so weit es ging abgeschnitten. Das Erfolgserlebnis: „Wieder 23 Gramm gespart.“ Auf manches kann oder will man aber nicht verzichten. Reintjes zum Beispiel will unbedingt seinen MP3-Spieler mitnehmen. „Darauf kann ich gut verzichten. Dann müssen die Jungs mir eben was vorsingen“, meint Dagmar Wucherpfennig mit einem breiten Grinsen.

Ein „normaler“ Marathon steht während des Rennens fast jeden Tag auf dem Programm. Die Königsetappe geht sogar über rund 80 Kilometer. Das Zeitlimit dafür: 36 Stunden. Und einmal steht nur eine Halbma-



Dieter Grabow (von links), Dagmar Wucherpfennig und Frank Reintjes fahren bestens vorbereitet und gut gelaunt zum „Marathon des Sables“. Monatelang hat das Trio für diese extreme Herausforderung trainiert. Privatfoto

rathon-Etappe auf dem Programm. „Doch dafür führt der Weg über die riesigen Dünen durch ganz feinen Sand“, weiß Dieter Grabow. Und trotzdem sagt der Extremmläufer, der gerade 58 Jahre alt geworden ist: „Ich habe immer damit geliebäugelt, an diesem Rennen einmal teilzunehmen. Jetzt klappt das endlich.“

Seit 1986 gibt es den „Marathon des Sables“, inszeniert von einem Franzosen. 23 Männer und Frauen

bildeten damals das Starterfeld. An diesem Montag werden es wohl wie im Vorjahr wieder mehr als 1000 Teilnehmer sein, die das Extreme suchen und ihre Grenzen finden wollen.

„Uns geht es überhaupt nicht um den Sieg. Wir wollen nur durchkommen. Und wir haben uns fest vorgenommen, niemals bis an die physischen Grenzen zu gehen, um noch Reserven zu haben, wenn etwas Un-

vorhersehbares passiert“, beteuert Dagmar Wucherpfennig.

Was sie mehr nervös macht als der Gedanke an die Strapazen, ist die Angst, etwas vergessen zu haben. Denn wenn die Reise am Donnerstag startet, gibt es kaum mehr eine Chance, Versäumtes nachzuholen. Bleibt nur der ganz schwache Trost: Alles Vergessene wiegt auch nichts im Rucksack. Nicht auf diesen 250 Kilometern durch die Wüste.