

# Marathon des Sables Impressionen

Drei Braunschweiger Extremsportler haben an einem der härtesten Rennen der Welt teilgenommen – 250 Kilometer in sechs Tagen durch die Sahara-Wüste. Alle drei haben das Ziel erreicht. Für unsere Leser schildern sie ihre Erlebnisse und dokumentieren das Erlebte mit eindrucksvollen Bildern.



Dagmar Wucherpfennig wirft mit ihrer Kamera einen Blick zurück auf den sandigen, steinigen und steilen Hang, den sie in der Wüste gerade erklommen hat.



Nachtruhe ohne Wände. In diesen Zelten sammelten die Teilnehmer Kraft für den nächsten Tag.



„Deine Spuren im Sand.“ Scheinbar endlos die Karawane der Läufer.



Völlig erschöpft gönnt sich Frank Reintjes das Abendbrot aus der Tüte nach einer schweren Tagesetappe.



Endlich sitzen und trinken – Dieter Grabow macht Pause.

## Beispielhafte Kameradschaft und beispiellose Strapazen

Drei Braunschweiger liefen an sechs Tagen 250 Kilometer durch die Wüste

Von Frank Rieseberg

Zehn Tage sind sie nun schon zurück aus Marokko. Doch Nachwirkungen vom Marathon des Sables spüren Dagmar Wucherpfennig (46), Dieter Grabow (58) und Frank Reintjes (41) immer noch. Die drei Braunschweiger Extremsportler haben allerdings ihr großes Vorhaben erreicht, sie haben durchgehalten.

Nach sechs Tagen und genau 250,7 Kilometern durch Sandwüste, über riesige Dünen, Geröllpisten und steinige Berge bei bis zu 52 Grad im Schatten erlebten alle drei den Gang über den Zielstrich. Das pure Ankommen war ihnen wichtig, diese Herausforderung zu bestehen, die Grenzen des Körpers kennenzulernen. Und sie wurden nach all den Strapazen belohnt mit unglaublichen Glücksgefühlen.

Ausgerechnet die längste und beschwerlichste Strecke, die es je bei diesem Traditionslauf gegeben hat, erwischte das Braunschweiger Trio. Von den 876 Startern kamen 811 ins Ziel. Nicht jeder hatte sich allerdings auf die Fahne geschrieben, dass Dabeisein alles ist. So trafen die Braunschweiger nach wenigen Kilometern der ersten Etappe, die anfangs über 13 Kilometer durch feinsten Sand verlief, einen Mitstreiter, der mit den Worten aufgab: „Die falschen Schuhe, der falsche Rucksack, aber nächstes Jahr komme ich wieder und laufe unter die besten



Was alles für eine Woche reichen muss. Der Inhalt eines Rucksacks.

20.“ Ein Fall zum Schmunzeln, aber auch ein Beleg, wie man drauf sein muss, um solch ein Rennen zu bestreiten. Vor allem unerschütterlich selbstbewusst.

Für die Braunschweiger war die Platzierung fast nebensächlich. Trotzdem wurde Frank Reintjes am Ende bester Deutscher – mit einer Laufzeit von 35 Stunden auf Rang 114. Zufrieden war auch Dieter Grabow als 474. nach 49:07 Stunden. Schließlich gehörte er zu den 40 ältesten Startern.

Und selbst Dagmar Wucherpfennig reihte sich mit Rang 574 nach 53:41 Stunden noch im hinteren Mittelfeld ein, obwohl sie angeschlagen ins Rennen gegangen war und

zunächst nur zügig wandern konnte.

Und? Würden sie es wieder tun? „Etwas Ähnliches, aber nicht noch einmal den gleichen Lauf“, sagt Dagmar Wucherpfennig, während Reintjes mit einem Strahlen einfach nur „Jaaa“ ruft.

„Zwischendurch während der 80-Kilometer-Etappe habe ich gedacht: Das muss ich nicht nochmal haben. Aber aus der Distanz betrachtet, würde ich es wieder tun“, meint Grabow, der vor allem die riesige Kameradschaft begeisternd fand. „Egal, aus welchem Land man kam, das war ein riesiger Zusammenhalt. Jeder war bereit, dem anderen zu helfen. So gibt es das sonst kaum.“



Die drei Braunschweiger und einige Mitstreiter halten das Plakat hoch, auf dem rund 60 Spender aus ihrer Heimatstadt vereint sind. Knapp 6000 Euro kamen zusammen und werden einem Waisenhaus in Südafrika überwiesen.

### SPRÜCHE

„Manchmal fragt man sich schon unterwegs: Wer hat dich hier eigentlich angemeldet?“

Dagmar Wucherpfennig

„Da läufst du ein ganzes Stück mit Leuten, die eine Sprache sprechen, die du nicht kannst, aber mit denen du dich unheimlich gut verstehst.“

Frank Reintjes

„Das Gefühl für Zeit und Raum habe ich völlig ausgeblendet.“

Dieter Grabow

„Da siehst du schon das Ziel vor Augen. Aber man glaubt ja gar nicht, wie weit man in der Wüste gucken kann.“

Dagmar Wucherpfennig

„Dieser Sand kostet immens viel Kraft. Der ist so fein wie Vogelsand aus dem Baumarkt.“

Dieter Grabow

„Nach zwei Kilometern über diese riesigen Sanddünen habe ich gedacht: Die spinnen. Das meinen die nicht ernst hier.“

Frank Reintjes

„Wenn die Fotografen und Offiziellen zu sehen waren, wussten wir: Das Tagesziel ist nicht weit. Mehr als zwei Kilometer haben die sich nie vom nächsten Lager entfernt.“

Dieter Grabow

„Wenn es felsig und steinig und sehr steil wurde, war ich immer besonders glücklich. Denn dann war ich genauso schnell wie alle anderen.“

Dagmar Wucherpfennig, die angeschlagen ins Rennen ging und sich deshalb anfangs im Tempo zurückhalten musste.

„Das waren Zelte zum Schlafen für je acht Leute, zehn Quadratmeter groß mit davon sechs Quadratmetern Schräge.“

Dieter Grabow

„Im Tagesziel gab es allabendlich die große Fußversorgung durch ein Ärzteteam. Da hat man immer alle wieder getroffen, die einem am Tag begegnet sind.“

Frank Reintjes

„Die meisten Teilnehmer sind morgens humpelnd zum Start gegangen. Komisch nur: Als der Startschuss gefallen war, konnten alle wieder laufen.“

Dagmar Wucherpfennig

„Die erste halbe Stunde hat das Laufen immer höllisch weh getan.“

Frank Reintjes

„Mir haben die Füße sehr weh getan. Aber als der Rücken vom Rucksack wund war, habe ich die Füße gar nicht mehr gespürt.“

Dieter Grabow