

Blood, sweat + tears – beim längsten Marathon des sables aller Zeiten

Ein halbes Jahr Vorbereitung auf den Marathon des sables und beinahe hätte ich aufgrund einer Fußverletzung alles canceln müssen. Dann aber doch die Entscheidung: Ich fahre mit und werde mich zunächst wandernd an der Strecke versuchen.

31.03.2011

8:00 Uhr Abfahrt aus Braunschweig nach Frankfurt. Dieter Grabow holt Frank und mich mit dem Mietwagen ab. Um 13:00 Uhr treffen wir uns mit anderen deutschsprachigen Teilnehmern und unserer Reiseveranstalterin Anke Molkenhuth auf dem Flughafen. Wir bekommen unsere Tickets – einchecken – erste Kontakte knüpfen... Um 15:00 Uhr geht der Flieger nach Casablanca. Dort haben wir über fünf Stunden Aufenthalt, bevor es weiter nach Ouarzazate geht. Die Schweizer Teilnehmer des mds stoßen zu uns – bald scheint der ganze Flughafen ausnahmslos mit Läufern und Raidlight-Rucksäcken besetzt zu sein. Nach einiger Verspätung und umständlichen Einreisekontrollen kommen wir letztendlich gegen Mitternacht im Hotel an. Die Zimmer sind scheinbar schon ein Vorgeschmack auf das, was uns in den nächsten Tagen erwarten wird...

01.04.2011

Mit Reisebussen geht es über fünf Stunden lang auf den Weg in die Wüste. Schon im Bus werden die Road-Books für den 26ten mds ausgegeben. Gespanntes Lesen - es wird stiller in den Reihen — der diesjährige mds wird mit über 250 km länger als je zuvor und die erste Etappe wird uns mit 33 km und 13 km Dünen gleich richtig in sich haben...

Den letzten km bis zum Camp heißt es noch einmal mit Sack und Pack umsteigen auf alte Militärlaster. Wer die raue Fahrt überstanden hat, sucht sich mit 7 weiteren Teilnehmern ein Zelt. Frank, Dieter und ich werden uns für die kommende Woche das spartanische Lager mit einem Franzosen, einem Holländer und drei weiteren Deutschen teilen. Wir müssen uns für die nächsten Tage unsere Zeltnummer gut merken: Zelt 64! Wasserausgabe – Abendessen (noch müssen wir nicht selbst kochen) – gute Nacht.

02.04.2011

Heute ist Kontrolltag! Nach dem Frühstück müssen wir endgültig entscheiden, welche Utensilien wir auch die nächsten Tage in unserem Rucksack bei uns tragen, oder auf was wir doch lieber noch aus gewichtstechnischen Gründen verzichten und in der Reisetasche beim Veranstalter abgeben. Frank wählt die absolute Minimalvariante – kein weiteres Shirt, keine Jacke, keine Badeschlappen und keine Ersatzsocken – dafür hat er einen Schlafsack, den man auch zur Daunenweste umfunktionieren kann. Da ich mich ja entschlossen habe, überwiegend zu wandern, nehme ich es mit dem Gewicht nicht mehr ganz so eng und stecke doch noch meine leichte Windjacke ein.



Bei den Kontrollen gilt es das „medical“ bereit zu halten. Die Pflichtausrüstung wird allerdings nicht genauer kontrolliert. Wir erhalten jeder einen Transponder (Zeitmessung), Notfallrakete, Salztabletten, Wasserkarte. Abends werden wir zum letzten Mal seitens der Organisatoren „bekocht“ – ab morgen früh ist Selbstversorgung angesagt. Im Zelt liegen genieße ich noch einmal den einzigartigen Sternenhimmel in der Wüste, wer weiss, ob ich in den nächsten Tagen noch einen Blick dafür habe...

03.04.2011

1te Etappe – 33 km inclusive 13 km Dünen



Vor dem Start stellen sich alle Teilnehmer traditionell anlässlich des 16ten mds auch zur Zahl 26 auf. Ein Hubschrauber filmt die über 800 Teilnehmer dabei von oben. Dann die Ansprache von Patrick Bauer, dem Initiator des mds. Glückwünsche an alle Geburtstagskinder, Streckenkurzbeschreibung, es ertönt „Highway to hell“ aus den Lautsprechern und die Menge setzt sich in Bewegung. Vorne sehr schnell – hinten langsamer wandernd. Das Feld zieht sich schnell auseinander, Frank und Dieter sind schon gleich nicht mehr zu sehen. Aber sowohl vor, als auch hinter mir zieht sich noch eine scheinbar endlose Menschenkette über die Geröllfläche. Schon bald kann ich in der Entfernung riesige Dünen erkennen – da müssen wir noch durch.

Nach 13 km erster Checkpoint, danach geht es direkt steil die erste Sanddüne hinauf. Wenn man kleine kurze Schritte macht kommt man am besten bergauf, und wenn ich ein wenig abseits der Spuren vor mir gehe finde ich auf den Dünen noch feste Stellen, wo ich gar nicht einsacke. Ich wundere mich, warum so wenige Teilnehmer diese Variante versuchen und bin froh, dass ich hier sogar den einen oder anderen überholen kann.

Trotzdem kommen mir die 13 km endlos vor – endlich ist irgendwann ein Kamerateam in Sicht – das kann nur bedeuten, dass es bald vorbei ist mit Sandbergen, denn mehr als 1-2 km quälen sich die Leute vom Fernsehen nicht durch den Sand... Tatsächlich – Checkpoint 2 und von hier ab sind es nur noch 7 km bis zum Camp. Ich treffe Benoit, unseren französischen Zeltgenossen, der den Rest der Strecke auch nur noch wandert. Die Dünen haben ihm Kraft geraubt. Das Camp ist schon weithin zu sehen, es dauert aber noch fast eine Stunde, bis ich es wirklich erreicht habe. Zelt 64 ist komplett! Frank ist bei dieser Etappe unter den ersten 80

Läufers ins Zeile gekommen und ist zur Zeit bester Deutscher. Wahnsinn! Allerdings hat er sich gleich am ersten Tag seinen Rücken wund gescheuert – das bedeutet auf den nächsten Etappen noch mehrfach Zähne zusammen beißen. Frank hat gemeinsam mit Micha, der kurz nach ihm ins Ziel kam, die Zeit genutzt, schon mal die großen Steine unter unserem Zeltteppich zu entfernen –Danke Frank+Micha! Ich kann mich also gleich ans Kochen machen – zur Feier des Tages gibt es Spagetti Carbonara von Travellunch und zum Nachtsch noch ein paar Nüsse. Viel liegt heute nicht mehr an – bettfertig machen und für morgen regenerieren.

04.04.2011

2te Etrappe – 38 km

Bereits vor halb sechs werden wir wach, weil die Schweizer vom Zelt gegenüber schon mächtig am räumen, essen, packen sind. Also tun wir es ihnen gleich, Isomatte einrollen, Müsli zubereiten – dazu schneiden wir den oberen Teil der 1,5-l-Wasserflasche ab um den unteren Teil als Schälchen zu nutzen.

Es sieht heute nicht wirklich freundlich aus am Himmel und es ist extrem windig. Wer einen Buff mitgenommen hat, verhüllt sich heute weitestgehend. Wenn ich mich umsehe sind das fast alle – bis auf Frank – der hat auch da an Gewicht gespart ;-). Ich behalte meine Windjacke auch nach dem Start noch an und mir ist nicht zu warm.

Schon auf den ersten 11 km bis zum ersten Checkpoint geht es wieder durch Dünen. Danach ist die Strecke recht abwechslungsreich – alles dabei von schwarzen Schotterpisten über „sandy with camel-grass“, ein altes zerfallenes Dorf, bergiges Gelände... Der letzte Checkpoint ist wieder 7 km vor dem Ziel. Ich kann mir also jetzt schon ausrechnen, dass ich da noch mal gut 1h15 wandern werde...Ich habe heute 7H 36 gebraucht. Aber da es nicht so heiss war, fühle ich mich weniger erschöpft als gestern. Mein Fuss spielt noch mit, und ich bin für morgen optimistisch. Frank ist schon wieder seit ca. drei Stunden im Ziel und hat seine gute Platzierung gehalten – allerdings hat sein Rücken noch einiges mehr abbekommen – sieht nicht gut aus. Die Doctors aus dem „Feldlazarett“ haben ihn aber schon verpflostert. Mit dem blutigen Rücken und dem sandsturmgestrahlten Vorderteil hat er sich in jedem Fall heute schon den Titel „Dreckigster Teilnehmer“ gesichert.

Heute kommt unser Dirk recht spät im Zelt an. Er wollte offenbar schon aufgeben, ist dann aber doch von „Ali Baba“ überredet worden weiter zu machen. Ich hoffe, er hält die Woche mental durch.

05.04.2011

3te Etappe – 38 km

Gleich auf dem ersten Teilstück haben wir ein paar Berge zu überklettern. Anschließend begleitet und wieder „sandy“ und heute haben wir nur ein paar kleinere Dünen.

Dafür geht's nach Checkpoint 3 bei km 31 noch mal richtig hoch hinauf – Klettereinlage –um dann auf den letzten 7 km bis zum Ziel wieder noch ein paar Dünen mitzunehmen. In den Dünen treffe ich Benoit – unser sonst so lockerer Franzose, der immer für einen Spruch gut ist, scheint den Kaffee echt auf zu haben. Ich muntere ihn auf, dass hinter der nächsten Düne bestimmt schon das Camp zu sehen ist, muss dann aber feststellen, dass ich mir das wohl selber bloß gewünscht habe. Nach knapp 8 Stunden erreiche ich das Ziel und warte noch auf Benoit. Wir trinken gemeinsam einen Pfefferminztee mit viel Zucker, der hier jeden Tag direkt im Zielbereich gereicht wird. Das tut gut.

06.04.2011

4te Etappe – 82 km

Heute ist es also so weit. Die gefürchtete Nachtetappe steht auf dem Programm. Ich weiss gar nicht, wie lange ich da brauchen soll, wenn ich die ganze Zeit wandere. Bei der Brocken-Challenge bin ich ja schon mehrmals 82 km unter schwierigen Bedingungen gelaufen – aber da war ich jedes Mal noch daylight-Finischer oben auf dem Brocken. Ich habe keine wirkliche Taktik für den heutigen Tag bzw, die nächsten beiden Tage. Das Zeitlimit liegt bei 34 Stunden. Man könnte sich also auch unterwegs an einem der Checkpoints schlafen legen. Allerdings muss man Checkpoint 4 (bei km 49) spätestens um 1 Uhr nachts erreicht haben.

Ich verabschiede mich am Start von meinen Mitstreitern „na dann bis Morgen“ und wandere los. Die zu diesem Zeitpunkt besten 50 des Klassements werden erst drei Stunden später starten und uns dann irgendwo auf der Strecke „überrollen“. Bis zum ersten Checkpoint ist die Strecke noch vergleichsweise harmlos, auf dem zweiten Abschnitt geht's dann aber mal wieder richtig in. Ich habe noch über 60 km vor mir... Nach dem sandigen Abstieg wandere ich über ein Geröllfeld auf Checkpoint 2 zu. Kurt bevor ich diesen erreiche, werde ich schon vom führenden Läufer des Gesamtklassements überholt. Unglaublich, mit welcher Leichtigkeit er trotz Rucksack über den unebenen Untergrund fliegt.

Der nächste Abschnitt ist recht eintönig und von mehr oder weniger großen scharfkantigen Steinen bestimmt. Am Checkpoint 3 treffe ich zwei Deutsche aus dem Nachbarzelt. Die beiden überlegen, ob sie an CP 4 eine längere Schlafpause einlegen. Wir wandern zunächst gemeinsam von CP 3 los auf den nächsten Abschnitt, bald kann ich das Tempo aber nicht mehr halten und stapfe allein weiter. Es beginnt zu dämmern, so befestige ich das Knicklicht, dass jeder beim letzten CP erhalten habe an meinem Rucksack. Auf den letzten Metern bis zum CP 4 wandert schon eine Glühwürmchenkette vor und hinter mir durch die Nacht.

Angekommen an CP 4 gönne ich mir eine längere Pause. Meine beiden deutschen Freunde finde ich in der Dunkelheit nicht. Mag sein, dass sie schon in einem der Zelte liegen. Vielleicht hätte ich mich ihnen wieder anschließen können. So rühre ich mir erst mal ein Müsli zum Abendbrot an, leere meine Schuhe vom Sand und strecke mich kurz aus. Neben mir macht sich ein englisches Pärchen zur Nachtruhe bereit. Was mache ich nun? Eigentlich fühle ich mich noch recht fit und die Temperatur ist auch gerade angenehm. Da wäre es doch ratsam wenigstens noch bis zum nächsten

Checkpoint weiter zu wandern. Ganz allein ist mir allerdings doch ein wenig mulmig und auf dem nächsten Abschnitt soll es ja auch wieder durch Dünen gehen...

Ein Blick auf die Strecke verrät, dass noch genügend Glühwürmchen loswandern. Ich mache mich also auch auf den Weg – zur Not kann ich mich ja einfach an den einen oder anderen dranhängen. Es geht zunächst ca. 7 km über einen ausgetrockneten Salzsee – das weiss ich aber nur aus dem Road-Book – erkennen kann man das bei Nacht nicht. Immerhin ist es schön flach und eben zu laufen. Dann die Dünen – au weih. Aber die Aufregung war umsonst – es sind vergleichsweise lächerliche Sandhügel, die gut zu überqueren sind. So komme ich recht zügig bei CP 5 an. Nächster Schreck: Ich habe meinen Transponder verloren – oder vergessen – nein wie blöd. Wahrscheinlich habe ich ihn bei meiner letzten Rast vergessen wieder umzubinden. Die Helfer am Checkpoint sind aber sehr freundlich und hilfsbereit. Die Zeiten und Startnummern werden zur Sicherheit eh zusätzlich per Hand notiert, ich soll nur an den nächsten Stationen weiter Bescheid sagen. Nachdem ich schon 61 km geschafft habe und mich noch gut fühle, mache ich mich auf die vorletzte Etappe – es ist fast Mitternacht. Inzwischen sind doch deutlich weniger Teilnehmer unterwegs, die Leuchtpunkte auf der Strecke lassen nach... Im kurzen Dünenabschnitt vor dem letzten Checkpoint werde ich noch mal etwas nervös, als keine Menschenseele mehr weit und breit zu sehen ist, und die leuchtende Wegmarkierung auch immer wieder zwischen den Sandhügeln verschwindet. Das Adrenalin hält wenigstens wach... Dann ist aber auch schon CP 6 in Sicht. Von hier aus sind es noch genau 10 km. Vom Ziel aus leuchtet ein mächtiger blauer Laserstrahl weit in die Nacht hinein und ist bis hierher zu sehen. Das gibt noch einmal Kraft für die letzten Meter. Inzwischen stolpere ich mehr vorwärts und stürze auch fast ein paar mal, weil meine Stirnlampe doch nicht so hell ist und ich ein paar Absätze im Gelände übersehe. Das Ziel scheint greifbar nahe, aber ich weiss, dass ich noch einmal über zwei Stunden brauchen werde, bis ich mich ins Zelt fallen lassen kann. Irgendwie bringe ich auch diese nicht enden wollenden 10 km hinter mich und sinke um 20 vor 5 Uhr morgens dankbar auf den Teppich von Zelt 64. Es ist so schön zu liegen, aber mir tut alles weh, Hüften, Oberschenkel, Hintern... ich kann erst gar nicht einschlafen.

Am nächsten Morgen ist es schön zu wissen, dass heute die Berber nicht die Zelte über uns abbauen und ich getrost noch liegen bleiben kann. Bis auf Dirk sind bereits alle aus Zelt 64 im Ziel. Benoit berichtet, er sei bis zum letzten CP noch mit ihm zusammen gewesen, aber Dirk wollte vor den letzten 10 km unbedingt noch ein wenig schlafen. Irgendwann zwischen 9:00 und 10:00 Uhr legt er sich dann aber auch zu uns ins Zelt. Zelt 64 meldet: komplett!

Frank hat die 82 km überwiegend mit Micha, der übrigens zweitschnellster Deutscher ist, und Marco, einem Schweizer aus dem Nachbarzelt absolviert. Marco und Frank haben vor dem Ziel noch auf Micha gewartet, um dann auch wirklich zu dritt die Ziellinie zu überschreiten. Frank hat seine Platzierung als bester Deutscher gefestigt, aber auch teuer mit diversen Blasen bezahlt. Der Rücken ist natürlich auf den 82 km auch nicht besser geworden und er sieht doch schon ganz schön mitgenommen aus. Im Vergleich zu meinen ganzen Zeltmitstreitern wage ich kaum meine beiden Blasen, die ich mir unterhalb der Innenknöchel gelaufen habe zu erwähnen – geradezu lächerlich.

Den ganzen Tag über kommen noch Läufer ins Ziel, ich bin allerdings froh, dass meine Erholungsphase deutlich länger ist als deren. Die Läufer die schon seit heute nacht im Ziel machen sich fast ausnahmslos auf den Weg zu den Doctors. Überall hinken und humpeln die Menschen wie Kriegsversehrte zur Toilette oder zum Arzt. Kaum zu glauben, dass irgend jemand von denen morgen wieder losläuft.

Es ist heute sehr heiss, so dass wir den Tag überwiegend mit Regeneration (sprich rumliegen), Socken waschen und essen verbringen. Abends machen wir noch ein kleines Lagerfeuer hinter unserem Zelt. Morgen geht es wieder los – nur noch zwei Etappen – die schaffe ich jetzt auch noch!

08.04.2011

Etappe 5 – 42,1 km

8:30 Uhr, die Läufer schleppen sich lahm und humpelnd zum Start. Kaum ertönt jedoch die „Hymne“ Highway to Hell, ist allseits eine Wunderheilung eingetreten und die Menge rennt wieder los. Unglaublich!

Auf den ersten 13 km geht es heute über mehr oder weniger große Berge – ein wenig klettern ist angesagt.

Im weitem Verlauf gibt es zwar keine nennenswerten Dünen aber der Untergrund ist sandig, sandig, sandig. Die ca. 500 Menschen die vor mir hier schon unterwegs waren, haben den Untergrund noch entsprechend aufgewühlt, so dass ich bei jedem Schritt wegrutsche. Ich kann mich nicht vernünftig abdrücken und habe den Eindruck, ich komme überhaupt nicht voran. Leider gibt es auch keine große Ausweichmöglichkeit nach rechts oder links – irgendwie ist alles schon zertreten. Gegen Mittag wird es unsagbar heiss. Das Thermometer im Schatten der Checkpoint-Banner misst 52 Grad. Und ich komme immer noch nicht voran. Ich hätte nicht gedacht, dass es mir bei diesem Wettkampf noch mal mental so schlecht gehen würde – nachdem ich die 82 km gemeistert hatte, konnte doch nichts mehr kommen... Ich fluche vor mich hin. Ich kann keinen Sand mehr sehen. Kann den hier nicht mal jemand wegschaufeln. Kann ich bitte bitte irgend einen anderen Untergrund haben- egal was? Ich will nicht mehr. Ich mache nie wieder Strandurlaub! Endlich nach Checkpoint 3 wird mein Flehen erhört, und das Terrain wechselt in kleine Steine. Die Sonne brennt weiterhin gnadenlos, aber frau ist ja schon mit Kleinigkeiten wie dem Untergrundwechsel zufrieden. Nach weiteren unsagbar langen 11 km erreiche ich endlich das Camp. 9 Stunden für einen Marathon – da wäre selbst in Berlin das Ziel schon geschlossen und man fragt sich, was ich noch für Abstecher eingebaut habe.

Mit meinen drei Wasserflaschen, die ich im Ziel bekomme schlürfe ich auf Zelt 64 zu. Glücklicher Weise kommt Frans – unser Holländer – mir entgegen und nimmt mir die 4,5 kg ab. Im Zelt erfahre ich, dass unser Saarländer auch gerade erst vor mir eingetroffen ist, er hatte allerdings massive Probleme – zu wenig getrunken, zu wenig Mineralien zu sich genommen, Hitzestich...??? Unsere Jungs haben sich schon drum gekümmert, dass er von den Doctors behandelt und aufgepäppelt wird. Zum Glück kommt er ca. 2 Stunden später allein wieder zu uns ins Zelt marschiert. Wenn auch noch etwas angeschlagen, so ist ihm doch die Erleichterung anzumerken, dass er auch die letzte Etappe noch mitlaufen darf.

09.04.2011

Etappe 6 – 17,5 km

Der letzte Tag. Freundlicherweise lassen die Berber die Zelte heute länger stehen, so haben wir mehr Ruhe unser Frühstück noch im Zelt einzunehmen und gemütlich den fast leeren Rucksack für die letzte Etappe zu schnüren.

Die letzten 40 Läuferinnen und Läufer den Gesamtklassements starten heute schon um 8:00 Uhr und werden von den übrigen Teilnehmern auf ihrem Weg durchs Camp leidenschaftlich angefeuert.

Unser Start erfolgt eine Stunde später um 9:00 Uhr. Frank wird auch die letzte Etappe wieder mit Micha und Marco laufen, die drei haben sich an den letzten Tagen zu einem eingeschworenen Team entwickelt. Ich werde heute nicht die ganzen 17,5 km wandern. Die letzten km werde ich versuchen zu laufen – mal sehen ob es klappt. Nach dem Startschuss wandere ich wie immer los. Das Gelände ist schön eben und flach – ganz ungewöhnlich. Warum soll ich nicht jetzt schon ein paar Meter laufen, ich kann ja wieder aufhören, wenn das Gelände unwegsamer wird. Also trabe ich an. Ganz ungewohnt aber schön endlich mal zu laufen. Ich überhole zahlreiche Wanderer und stelle fest, wenn man weiter vorn im Feld läuft, sind auch die Wege weit weniger zertreten als ich das bisher kannte. Mein Fuß spielt mit und so trabe ich weiter. Nach ca. 45 Minuten überhole ich schon die erste Teilnehmerin, die bereits um 8:00 gestartet war. Nur ein paar kurze Gehpausen, wenn es doch ein wenig sandig wird und weiter laufe ich. Ganz unerwartet bin ich schon nach 70 Minuten am ersten Checkpoint bei km 9. Die Hälfte ist geschafft. Auch die zweite Hälfte der Strecke lässt sich unerwartet gut laufen. Ich habe mittlerweile Dirk und Jürgen aus unserem Zelt hinter mir gelassen und sogar Dieter. Eine ganze Weile bin ich mit Benoit zusammen – schon bald sind die ersten Häuser von Tazzarine, dem Zielort, zu sehen. Die letzten 2 km geht es auf die geteerte Strasse. Ich laufe und laufe und bin nach 2:23 h im Ziel!

Patrick Bauer hängt allen Finishern persönlich die Medaille um den Hals. Nach dem Zieldurchlauf entdecke ich Frans, mit dem ich sofort zum nächstbesten Getränkestand gehe und mir eine eiskalte Cola gönne. Im Getümmel zu den Bussen, die uns ins Hotel bringen sollen treffen wir auch Frank und Michi. Die beiden sind unter 2 Stunden ins Ziel gekommen und Frank damit sicher bester Deutscher geblieben.

Wir sind alle wahnsinnig stolz, den Marathon des sables gefinisht zu haben und doch auch froh, dass er jetzt zu Ende ist. Die Dusche im Hotel tut unheimlich gut – wahrscheinlich sind dort jetzt nach unserer Abreise sämtliche Abflüsse verstopft. Und auch mal wieder frische Klamotten anzuziehen ist angenehm...

Den Abend verbringen wir mit unseren Zeltgenossen und den vielen neuen Bekannten auf der Terasse des hoteleigenen Restaurants und schmieden schon wieder neue Pläne für ähnliche events.

10.04.2011

Noch ein Tag in Marokko, dann geht's wieder heim. Siegerehrung und Ausgabe der Finisher-Shirts. Wir kaufen noch ein paar Souvenirs und lassen uns nachmittags mit Pizza und Eis gut gehen. Ein letzter Abend auf der Terasse, noch ein paar Abschlussfotos von „Zelt 64“ gemacht und dann ab ins Bett. Morgen heisst es ganz früh aufstehen um den Flieger zu kriegen.



Eben waren wir noch verdreckt und als Selbstversorger in der Sahara unterwegs und jetzt scheint das Ganze schon fast unwirklich – komisches Gefühl.

Das Erlebnis Sahara an sich und den Stolz es geschafft zu haben werden unvergesslich bleiben! Ein Erlebnis, dass sich nur schwer in Worte fassen lässt aber in der Erinnerung stets lebendig bleibt!