Der 25. Marathon des Sables 2010

Der 25. Marathon des Sables vom 02.-12.04.2010 mit ca. 250 km, war der Längste und der mit den meisten Teilnehmern. Meine Vorbereitung war aufgrund von Krankheit nicht optimal und mein Start stand in der Woche vor dem Abflug wegen eines Radunfalles kurz in Frage. Aber zum Glück kam ich mit Prellungen und Schürfwunden davon. So freute ich mich schon sehr, an diesem besonderen Ort, die Wüste, mit ihrer ewigen Weite und Schönheit zu laufen! Ich startete mit der Nummer 503 im Eurosportteam zusammen mit einem Slowenen und Briten.

1. Tag Anreise am 01.04.2010 nach QUARZAZATE

Um 6 Uhr geht der Wecker, die Reise beginnt, fahre mit dem Auto nach Traunstein zum Bahnhof, noch schnell Geld von der Bank und Brotzeit holen. Pünktlich um 7:06 Uhr kommt der Zug nach München, aber die Fahrt dauert nicht lange, denn Nähe Bernau bleibt er wegen Gleisbauarbeiten für ca. 20 Minuten stehen. Meinen Anschlusszug nach Frankfurt werde ich wohl nicht mehr bekommen! Aber wir holen wieder etwas Zeit auf und kommen rechtzeitig in München an. Aber auch der ICE bleibt nach einer Stunde einfach auf offener Strecke wegen Gleisbruches stehen, so komme ich mit über einer halben Stunde Verspätung am Flughafen an und treffe gerade noch meine Reisegruppe. Alle haben bereits eingecheckt, ich bekomme mein Ticket und ran an den Schalter. Geschafft! Um 15 Uhr ist Abflug nach Casablanca, kommen hier ca. 17 Uhr Ortszeit (-2 Stunden) an, dann heißt es 6,5 Stunden warten, bis wir ca. 1 Stunde weiter nach Quarzazate fliegen. Hier noch mal warten in der Passkontrolle, dann fahren wir mit Bus zum Hotel und der 1. Reisetag endet um 1:30 Uhr.

2. Tag Anreise am 02.04.2010 nach RISSANI

Bereits um 7 Uhr ist die Nacht vorbei, noch eine letzte Dusche, dann wird Wasser zur Mangelware! Wir bekommen noch ein spärliches marokkanisches Frühstück, bis wir uns um 9 Uhr mit Bussen auf die fast 400km lange Reise über schmale Straßen nach Rissani begeben. Wir bekommen eine Flasche Wasser (1,5 l) für die Fahrt und das Roadbook, wo alle Informationen über die Strecke und der Ablauf enthalten sind. Ich zähle die Kilometerangaben der 6 Etappen zusammen und wie angekündigt werden es 250km sein. Um 11 Uhr die erste Pinkelpause, alle steigen aus und suchen sich in der steinigen Wüste ein Plätzchen, um ihr Geschäft zu verrichten. Wir bleiben noch 2-mal stehen, bis wir schließlich um 17 Uhr ankommen. Der letzte Kilometer wird auf der Ladefläche von Militärtrucks zurückgelegt, aber ich habe Glück und fahre in der Kabine mit. Ich belege mit Alfred, Volker, Ulli, Michael, Karl und Jolanda, Andres aus Holland das Zelt 86. Ich packe meine Tasche aus, um dann schon mal alles, was ich nun wirklich im Rucksack mitnehme, einzupacken. Abends gibt es Abendessen bestehend aus Lammfleisch, Karottensaft, Apfelkuchen und als Getränk werden auch Bier und Rotwein angeboten. Ich bin hundemüde und freue mich nun, endlich schlafen zu können.

3. Tag Kontrolle am 03.04.2010

Die Sonne geht auf und ich werde wach. Wie die nächsten Tage auch, muss innerhalb einer bestimmten Zeit die morgendliche Wasserration in der Mitte des Biwaks geholt werden, dann geht's zum Frühstück mit Spiegelei, Brot, Honig, Marmelade, Käse, Schinken, Tee, Kaffee, gar nicht schlecht dafür, dass ich hier in der Wüste bin! Um 11:30 Uhr sind die Startnummern ab 500 zur Kontrolle dran, also stopfe ich meinen Rucksack voll und gebe meine Reisetasche ab. Dann komme ich zur Passkontrolle, Ausgabe der Wasserkarte und Startnummer, Rucksackkontrolle, Ausgabe Notrakete und Salztabletten, sowie zum Medikalcheck, alles o.k., super! So und weiter geht's in die nächste Schlange zum Mittagessen (Joghurt, Brot, Streichkäse, Selleriesalat, Putenfleisch), danach checke ich nochmal meine Ausrüstung, bringe die Startnummer an, jetzt ist alles bereit. Nachmittags findet das Briefing zum Rennen für die 1013 Männer und 113 Frauen statt. Im Anschluss, als wir für das Abendessen anstehen, werden wir von einem leichten Sandsturm eingenebelt. Echt blöd, habe meine winddichte Brille nicht dabei, zieh mir den Buff über die Augen, um nicht den ganzen Sand in den Augen zu haben. Wir bekommen als „letztes Essen" Spaghetti mit Tomatensoße, ab morgen früh beginnt die Eigenverpflegung.

Der Wind endet erst mitternachts, als ich dann auch schlafen kann.

4. Tag 1. Etappe am 04.04.2010 (IRHS/KHERMOU 29 km, 710 Hm)

Um 6 Uhr stehe ich auf, denn die Berber bauen bereits die Zelte ab. Für die ersten Tage, habe ich zum Frühstück noch selbstgebackenes Müsli dabei. Wir haben Ostersonntag und Volker hat für uns alle noch bunt gefärbte Ostereier dabei, echt lieb. Gegen 8:30 Uhr gehen wir bereits zum Start, ich nehme meinen Rucksack auf, der bestimmt 13 kg wiegt und er drückt ordentlich ins Kreuz, Puh! Am Start begrüßt uns Patrik Bauer, der Veranstalter und wir singen ein Happy Birthday zum 25. Marathon des Sables. Highway to Hell von AC/DC ertönt aus den Lautsprechern und der Provinzchef der Gegend gibt um 9:08 Uhr den Start frei. Jäh, und los geht's mit hohem Tempo, meine Polaruhr zeigt 13 km/h, puh.. und so laufen wir die ersten zwei Kilometer zu den Bergen von FEBEL Mech Irdane, wo es über Felsplatten rauf und runter geht. Nun kommt der erste sandige Untergrund, für ca. 6,5km bis Mekta SFA, wo wir den Fluss Qued Rheris über die Brücke queren. Bis CP1 kommen immer wieder kleine Sanddünen, wo man tief mit den Beinen einsinkt, was viel Kraft kostet. Der Puls rast teils über 160 Schläge! An der Strecke sind immer wieder Kinder, die nach Bonbons und Schokolade fragen. Ich erreiche CP1 (13,4km) nach 75 Minuten. In den CPs läuft man in mehreren abgeteilten Spuren, je nach Startnummer rein, lässt seine Wasserkarte abknipsen, bekommt dann seine Flasche Sidi Ali mit seiner Startnummer drauf, damit man nachweisen kann, wem die Flasche gehört. Ich fülle meine Laufflaschen auf, den Rest schütte ich mir über den Kopf und ins Gesicht. Es geht weiter im Treibsand, bis ab Kilometer 16. Einige große Dünen kommen. Vor CP2 (22,2km), den ich nach insgesamt 135 min erreiche, ist es wieder steiniger, dann noch mal 2 km Dünen, bis es einen Berg hoch geht, von dem man bereits das erste Biwak sehen kann. Jäh, noch 3 km, nix wie runter, aber der Puls ist immer noch sehr hoch, bin noch nicht akklimatisiert! Nach knapp 3 Stunden erreiche ich ziemlich

kaputt das Ziel. Hier gibt es zum ersten Mal beim MdS süßen Tee, vom Sponsor Sultan, schmeckt super lecker. Als ich gerade gemütlich auf einen Stuhl sitze, kommt auch schon die erste Frau, die Spanierin Monica ins Ziel. Bald drauf steht auch Jolanda aus meinem Zelt vor mir, sie ist kurz vor Didi, der Vorjahressiegerin angekommen. Gehe dann mit Jolanda zu unserem Zelt, aber dies steht noch gar nicht, so legen wir unsere Ausrüstung erst mal ins Nachbarzelt. Wir vertreten uns etwas die Beine und holen Holz, um ein Feuer fürs Kochen machen zu können. Später stellt sich raus, dass unser Zelt ganz wo anders ist, so tragen wir unsere Sachen einige Zelte weiter. So, Zeltboden von Steinen befreien und endlich auspacken. Volker, der älteste deutsche Teilnehmer im Feld, kommt als Nächster nach ca. 5 Stunden ins Zelt. Dann folgten Alfred, Karl, Ulli, Michael und Andres. Leider gibt es aber auch noch schlechte Nachrichten, einer unserer deutschen Teilnehmer ist mit Innenbandriss bereits ausgeschieden und ein weiterer Teilnehmer liegt bei den Bergen regungslos im Sand an der Strecke. Als ich meine Beine auspacke, stelle ich fest, dass ich zum Glück noch keine Blasen habe. Zur Regeneration mixe ich mir eine Flasche mit Ultra Refresher und dann kommt das Highlight, ein warmes Gericht von Travellunch, auf das ich mich schon den ganzen Tag freue. Abends bringt uns dann einer von der Organisation die ersten E-Mails in Papierform aus der Heimat an unser Zelt. Freue mich total über die Nachrichten! Die Nacht ist sehr unruhig, denn es weht immer wieder ein leichter Sandsturm.

5. Tag 2. Etappe am 05.04.2010 (KHERMOU/JEDEL EL OTFAL 35,5 km,1335 Hm)

6 Uhr aufstehen, der Ablauf ist wie am letzten Tag, Füße reinigen und mit Hirschtalg eincremen, Sonnencrem LF 50 auftragen, sowie Vaseline auf die Scheuerstellen. Als nächstes Wasser holen, Frühstücken, Getränke fürs Rennen vorbereiten, Morgentoilette usw. Heute wird der Start auf 8:30 Uhr vorverlegt und die Cutoffzeit um 1 Stunde verlängert, da es extrem heiß ist und bereits 16 Teilnehmer ausgeschieden sind. So stehen wir um 8 Uhr schon voll aufgerödelt zum Briefing am Start. Heute ist der Rucksack schon bedeutend leichter! Patrik Bauer hält seine Ansprache, dann AC/DC und schon geht's los über den steinigen Wüstenboden, ca. 4 km, bis wir dann über einen Berg kommen. Noch 6 km auf der Geraden, dann erreiche ich nach einer Stunde CP1 (11,4km). So, Wasser auftanken! Meine Startnummer wird beanstandet, ist angeblich zu weit unten, habe keine Zeit jetzt, laufe weiter. Ich komme zu den Bergen von JEBEL HERED ASFER, hier erst mal hoch, dann ca. 5 km auf dem Grad entlang, wieder runter und CP2 (20,3km) ist in Sicht, den ich nach 2:04 Stunden erreiche. Wieder mit Wasser versorgt, laufe ich 2 km, bis ich über den Fluss QUED RHERIS komme und es endlose 6 km auf der Geraden zu CP3 (28,8km) sind, den ich nach 3 Stunden durchlaufe. Es herrscht glühende Hitze von über 40 Grad! Jetzt kommt die steilste Passage mit 25% einen langen Berg hoch, den EL Otfal. Der Weg ist teilweisen mit Seilversicherung, mein Puls schießt hoch, habe vorher immer aufgepasst, bin 8 Schläge / Minute weniger als gestern gelaufen. Vorsicht ist geboten! Komme nach 20 Minuten oben an und gehe erst paar Meter, bis ich die steinigen Felsplatten runter laufe.

Bald sehe ich bereits das erste Mal das Biwak, aber es trennen mich noch 2 km Dünen davon. Der Puls steigt wieder an, die Mittagssonne glüht erbarmungslos und es geht immer wieder rauf und runter. Endlich der letzte Hügel, dann ein Schlusssprint ins Ziel, komme nach 3:57 Stunden rein. Bin ganz schön platt! Habe 2 Blasen gelaufen, die ich gleich versorge, damit diese austrocknen können. Als Erste der Damen kommt Didi rein, gefolgt von Monica und Jolanda. Hänge bestimmt 2 Stunden vorne am Rezeptionszelt rum, bis unser Zelt steht und wir es beziehen können. Wieder Steine unter dem Teppich raus, Holz suchen und dann mache ich mir eine schöne Nudelsuppe. Anschließend Entspannung!!! Heute werden wohl einige aussteigen, denn es ist super heiß und feucht! Mir wurde erzählt, dass einer am Berg abgestürzt ist und auch eine Notrakete wurde abgefeuert. Meine Zeltkameraden kommen dann auch nach und nach rein. Am Abend mache ich mir noch Nudeln mit Käsesoße von Travellunch und dann lege ich mich endlich schlafen. Die Nacht ist wieder sehr unruhig und ich kann kaum schlafen.

6. Tag 3.Etappe am 06.04.2010 (JEBEL EL OTFAL/TAOURIRT MOUCHANNE 40 km, 570 Hm)

Bereits um 5:30 Uhr fangen die Ersten in unserem Zelt an, rumzupacken, so denke ich mir, für mich ist die Nacht nun auch zu Ende, war wieder sehr heiß und ich schlüpfe aus meinem Schlafsack! Mache mir einen Kaba, der tut gut, dann gibt es als Hauptfrühstück Ultra Starter mit Säuglingsbrei vermischt, fertig. Heute treffen wir uns bereits um 7:15 Uhr am Start, um ein Bild aus der Luft von der 25. (die wir als Starter darstellen) zu machen. So muss heute alles etwas flotter gehen! Irgendwie fühle ich mich nicht besonders wohl, die Stimmung allgemein ist nicht mehr so wie im Jahr 2008, als ich das erste Mal hier war. Habe auch nicht mehr so den Fokus wie sonst, aber der Start beginnt und so laufe ich los. Geht ganz gut, der erste Abschnitt bis CP1 (12,8 km) laufen wir durch Camelgras und über steinigen Untergrund und komme nach 75 Minuten an. Kurz Wasser auffüllen und weiter, Patrik Bauer ist im CP1 und gibt mir zum Gruß die Hand. Körperlich fühl ich mich noch ganz gut, aber mein Gefühl sagt mir etwas anderes, aber was? Muss bieseln, sch..., kommt ganz rot! Blut! Dies ist ein Anzeichen für zu viel Salz, habe noch 2-3 Tabletten zusätzlich genommen, da alle meinten, aufgrund der großen Hitze sollte ich mehr Salz zu mir nehmen. Muss viel trinken, aber habe nicht so viel Wasser! Komme nach 2:15 Uhr im CP2 (24,1) an, endlich Wasser, habe so Durst! Danach gehe ich erst mal, wieder Blut im Urin! Laufe wieder, aber mir geht's nicht gut, denke ans „Aufgeben"! Gehe immer wieder ein Stück, andere Läufer ziehen an mir vorbei. Habe so Durst, Wasser ist zu Ende, GPS zeigt noch über 3 km bis CP3! Die Sonne knallt erbarmungslos, haben über 45 Grad und sehr feuchte Luft. Denke schon daran, mich in den Sand fallen zu lassen und meine Notrakete zu zünden! Nein! Kämpfe mich weiter, jetzt kommen auch noch Dünen! Sch...Erreiche völlig fertig endlich CP3 (35 km), trinke einen halben Liter und gehe weiter durch die Dünen. Noch 5 km!!! Schließe auf einen anderen Läufer auf und bitte ihn, mir meine Stecken aus dem Rucksack zu geben. Mal probieren, wie es mit denen geht, denn ich bin schon etwas wacklig unterwegs. Endlich sind die Dünen zu Ende, wieder nur Steine und in einer Entfernung von etwa 3 km wieder Dünen. Dahinter müsste das Biwak sein. Zwinge mich zum Laufen, der Puls schießt sofort hoch auf 170 Schläge, irgendetwas stimmt mit meinem Körper nicht! Ich erreiche die Dünen, zwei steile Anstiege, dann noch knapp 1 km bis ins Ziel. Reiß mich zusammen, renne was geht und erreiche endlich das Ziel! Nix wie zum Teestand, oh tut das gut, dann schlepp ich mich weiter zur Wasserausgabe und lege mich zu den anderen unters Zelt bei

der Rezeption, hier stelle ich erst fest, das sich seitlich ein Stock durch meinen Schuh gebohrt hatte. Mann bin ich fertig, esse Macadamianüsse und mixe mir einen Ultra Refresher zum Regenerieren. Lerne einen Engländer kennen, der eigentlich Ruderer (Olympiateilnehmer) ist, wir unterhalten uns ganz gut und er freut sich wahnsinnig über ein paar Nüsse! Jolanda kommt als 2. Frau an, ihr Rucksack, bzw. ihre Ausrüstung wird von den Kommissaren überprüft, dann gehen wir zu unseren Zelt. Dort angekommen sammeln wir etwas Holz, befreien den Zeltboden von größeren Steinen und dann ist endlich ausspannen angesagt!! Didi, die Titelverteidigerin steigt heute aus und wird mit dem Hubschrauber zur Krankenstation geflogen. Leider muss auch Michael aus unseren Zelt aufgrund von Kreislaufproblemen usw. aufgeben. Mach mir heute zur Stärkung gleich zwei Travel Lunch (Carbonara Spaghetti und Erbseneintopf). Meine anderen Zeltkollegen kommen alle an und am Abend bekomme ich viele E-Mails, „super nett“! Die Nacht ist wieder sehr lange, da ich kaum schlafen kann.

7. Tag 4. Etappe am 07.04.2010 TAOURIRT MOUCHANNE / OUED EL JDAID 82 km, 2500 Hm

Die Nach war etwas kälter und wir hatten keinen Wind. Ein gutes Zeichen, dass es nicht so feucht und heiß wie die letzten Tage ist. Zum Frühstück gibt es heute Schokomüsli von Travel Lunch und noch Starter. Bei Volkers Polaruhr hat sich die Batterie verabschiedet, der Deckel ist durch Schweiß und Schmutz verklebt, aber nach längeren Versuchen bekomme ich die Uhr auf, um die Batterie zu wechseln. Der Start ist heute um 9 Uhr, aber ich darf erst mit den anderen Top 50 Läufern um 12 Uhr starten, damit auch wir in der Nacht laufen müssen, so ist das Reglement. Fühle mich eigentlich ganz gut, aber freue mich, wenn ich die lange Nonstop Etappe hinter mir habe. Gehe zu den Zelten, wo ich mit den anderen 50 bis zum Start verbringen werde. In meinem Zelt sind einige Italiener und auch mein Teamkollege von Eurosport aus Slowenien. Fotografiere noch den Start der anderen Teilnehmer um 9 Uhr und versuche dann zu relaxen! Um halb 12 Uhr mache ich mich langsam racefertig, alles muss passen! Wir gehen zum Start, stehen alle in einer Reihe nebeneinander, die Spannung steigt. Endlich geht’s los, komme gut voran, denn der Untergrund ist steinig und fest. Erreiche CP1 (12,8 km) nach 75 Minuten und fühle mich noch gut, aber es ist sehr heiß. Von CP1 geht es den Berg hoch, der Puls steigt und es geht immer wieder rauf und runter. Am höchsten Punkt treffe ich Alfred und Karl, von da aus geht es eine super tolle Sandpiste runter zum CP2 (26,1 km), wo ich mich runter stürze. Macht super Spaß! Von da geht es ca. 3,5 km in der glühenden Hitze über einen ausgetrockneten Salzsee. Am Ende treffe ich Volker, laufe vorbei, dann kommt endlich Schatten, wo ich mich kurz auf einen Stein setze und Brotzeit mache. So wieder weiter! Komme an ein Hotel (31,6 km), wo es einen Brunnen gibt „Wasserhähne“ jäh, ich nehme eine Dusche darunter, ist das gut, würde am liebsten hier bleiben. Bin wieder frisch und laufe weiter, vor mir ein langes gerades Stück, hier treffe ich andere Deutsche, gehe mit ihnen, meine Motivation zum Laufen ist weg. Aber merke, dass mich das Gehen mehr als das Laufen anstrengt, so renn ich weiter bis CP3 (38,7 km). Wieder alles

auffüllen, kann das Wasser schon nicht mehr trinken! Laufe und gehe immer wieder, treffe Anton, meinen Teamkameraden aus Slowenien, er ist am Ende, möchte aussteigen, ich motiviere ihn und wir laufen gemeinsam weiter zu CP4 (51 km). Dort lege ich mich in ein Zelt, bin völlig fertig und der Kreislauf spielt verrückt. Ist aber laut und viel los, mache meine Augen wieder auf, erschrecke, meine Wasserflasche, die ich neben mir hatte ist weg. Zum Glück hatte ich meine Laufflaschen schon fast gefüllt! Zwinge mich, mache mich wieder auf den Weg, 22 km Dünen vor mir und das in der Nacht! Es kostet mich viel Kraft, schleppe mich weiter, treffe wieder Anton und wir laufen gemeinsam zu CP5 (62,5 km). Lege mich wieder hin, ich weiß nicht wie lange, 5, 10 Minuten!? Starte wieder, aber mit Stecken, möchte endlich Feierabend vom Laufen haben! Also los, weiter im Sand, bis ich in der Ferne jemanden im Sand sitzen sehe, es ist Anton! Er sagt, ich kann nicht mehr! Setze mich zu ihm. Sehe hinter uns eine ganze Gruppe an Läufern näher kommen! Überrede ihn mit mir zu kommen und wir schleppen uns durch den tiefen Sand weiter. Wahnsinn, bin so fertig! Wir erreichen CP6 (72,5 km), kurze Pause und ich laufe los, die Strecke ist nun fest und steinig, spritze mir immer wieder Wasser ins Gesicht und auf den Kopf, um mich etwas aufzufrischen! Wenn man hier noch von frisch reden kann. Mein rechter Stecken bricht, egal, laufe weiter. Keine 10 km mehr, das schaffe ich auch noch und motiviere mich. Kämpfe mit mir, nicht stehen zu bleiben. Überhole Anton und in weiter Ferne taucht leuchtend das Ziel auf! Jäh!! Ich gebe Gas, mache einen 5 km langen Zielsprint, obwohl ich total leer bin, da ich seit Stunden nichts mehr zu mir nehmen kann! Das Ziel kommt näher, ich motiviere mich immer wieder, „gleich bin ich zuhause“, fixiere es und laufe was noch geht, bis ich es schließlich nach 11:30 Stunden erreiche. Wahnsinn! Lasse mich auf einen Stuhl beim Teestand fallen, auf den ich mich die ganze Zeit schon so gefreut habe. Hier treffe ich Jolanda, sie ist kurz vor mir, mit der führenden Spanierin Monica reingekommen. Bin so platt, der Tee ist gut, aber als ich aufstehe, geht es mir gar nicht gut, lasse noch ein Bild von mir am Ziel schießen, aber dann kommt mir leider der Tee wieder hoch. Gehe zu dem Zelt der Doctrotter, um mir Desinfektionsmittel usw. für meine Blasen zu besorgen. Dann schleiche ich weiter zur Wasserausgabe und setz mich da erst mal auf einen Stuhl. Als ich mein Wasser habe, gehe ich in Richtung Biwak und suche in der Finsternis mein Zelt. Endlich gefunden, lasse ich meine Sachen fallen und lege mich hin. Wie habe ich mich vorher auf diesen Moment gefreut. Darf aber jetzt nicht einfach einschlafen, muss mir dringend eine Suppe kochen, damit wieder was in meinen Magen kommt! So zwinge ich mich wieder auf und koche Wasser für die Nudelsuppe und Tee. Danach geht es mir schon wieder besser, mache mir noch einen Kaba! Gönne mir jetzt den Luxus und ziehe mich aus, um meinen Körper mit einer halben Flasche Wasser (0,75 ml) zu waschen. Ist das gut! Dann verarzte ich noch meine Blasen, damit diese austrocknen können. Fertig, versuche zu schlafen, aber meine Beine brennen und schmerzen so! Mir wird schlecht, aber kann alles behalten, muss mich nicht übergeben. Es ist bereits 3 Uhr und ich schlafe ein. Hatte noch eine rote Lampe ans unser Zelt gehängt, damit die anderen es besser finden, aber in dieser Nacht kehrt keiner mehr in Zelt 86 zurück!

8. Tag Pausentag am 08.04.2010

Wache schon um 6 Uhr auf, komme mir vor, als hätte ich gar nicht geschlafen. Mache mich auf den Weg, um Holz zu suchen, um Feuer für Tee zu machen. Kann kein normales Wasser trinken! Versuche ein paar Nüsse zu essen, um meine Reserven etwas zu füllen. Es ist schon 9 Uhr und immer noch keiner der Zeltkameraden da, bis auf mich und Jolanda. Aber dann kommen bald Ulli, Karl und Alfred. Volker und Andres gut eine Stunde später! Dann sind endlich alle da! Versuche zu trinken, aber Wasser geht gar nicht mehr. Bekomme von Ulli Getränkepulver mit Zitronengeschmack, das geht rein! Mein Körper glüht, ist wieder total heiß, kühle ihn mit einem nassen Tuch. Dann koch ich mir Spaghetti mit Tomatensoße von Travellunch, das Essen tut gut! Hänge den ganzen Tag im Zelt rum. Ab 16 Uhr kann man sich eine neue Startnummer holen, da morgen die Sponsoren da sind, damit man alle gut erkennen kann. Dafür bekommt man 1 Dose Cola oder Fanta. Das tut gut! Ich packe bereits meinen Rucksack für morgen, Marathonetappe! Abends esse ich Nudeln mit Käsesoße, lecker!! In der Nacht ist es fast windstill und sehr warm, so schlafe ich ohne Schlafsack. Wache x-mal auf, denn das Schnarchen im Zelt ist nicht ohne! Die Nacht vergeht und ich schau zwischen drin immer wieder in diesen tollen Sternenhimmel.

9. tag 5. Etappe am 09.04.2010 OUED EL JDAID/ERG ZN AIGUI 42,2 km, 1055 Hm

Bin schon vor 6 Uhr wach, die Barber bauen bereits die Zelte ab, sind heute besonders schnell. Dann beginnt der übliche Ablauf: Starter trinken, Vaseline auftragen, Hirschtalg für die Beine usw.. Heute ist um 8:30 Uhr Start und wir machen uns auf den Weg dahin. Eine Ansprache, dann AC/DC und los geht es, volle Kanne auf die Marathonetappe. Anfangs ist der Boden noch fest und steinig, aber nach paar Kilometer beginnt ein sandiges Flussbett. Das Tempo ist sehr hoch, ich erreiche CP1 (13,2 km) bereits nach 70 Minuten. Schnell Wasser fassen, Riegel essen und weiter mit vollem Tempo. Fühle mich gut, Puls ist unter 150ig. Laufe in etwas Abstand mit Marco Olmo, einer der bekanntesten italienischen Läufer in der Szene. Die Strecke ist sehr abwechslungsreich, sandig, Felsen, Steine, Berge, alles dabei! Bin nach 2:10 bei CP2 (23,9 km), hier bekomme ich 2 Flaschen Wasser, so reicht es auch für eine kleine Dusche, fühle ich mich gleich wieder richtig frisch! Nix wie weiter, vielleicht reicht es für eine Zeit unter 4 Stunden. Der Untergrund ist wieder steinig, dann kleine Dünen, bis ich auf eine lange Gerade komme, hier muss ich dringend auf die Toilette. Weit und breit kein Mensch, aber was kommt, der Hubschrauber mit den Sponsoren und fliegt direkt von hinten im Tiefflug über mich hinweg. Toll! Egal! Laufe weiter und erreiche CP3 (36 km) nach 3:20 Stunden. Puh, bin doch schon angeschlagen. Jetzt noch die 6 Kilometer durch kleine Dünen und bald ist auch weit entfernt das

Ziel in Sicht. Ich könnte es zeitlich noch unter 4 Stunden schaffen! Spritze mir immer wieder

Wasser ins Gesicht, um mich abzukühlen. Nur 1 – 2 km noch, die Dünen sind hinter mir, halte voll drauf und komme nach 3:58 Stunden durchs Ziel! Super! Genieße den süßen Tee, der tut jetzt gut. Hole meine Ration Wasser und noch Desinfektionsmittel bei den Doc´s für meine Blasen. Jolanda kommt auch an und wir gehen gemeinsam zum Zelt und kochen Wasser fürs Essen. Heute gibt es mein Lieblingsgericht, Spaghetti Carbonara. Dann versorge ich meine Füße und genieße die Entspannung. Aber die Beine brennen, mache mir eine heiße 7 (Schüssler Salze Magnesium Phosphoricum) zur Unterstützung. Als Erster kommt Volker ins Zelt, dann auch bald Karl, Alfred, sowie Andres und Ulli. Heute Abend ist noch eine fette Party, aber nicht für uns, sondern die Sponsoren. Mache mir mein letztes Abendessen (Paella) hier in der Wüste. Die letzte Nacht, noch einmal den Sternenhimmel genießen und auch unsere super Kameradschaft im Zelt ist dann in dieser Form beendet. Schade! Um 20 Uhr wird ein kurzes Video über die letzten Tage vom MdS gezeigt und danach singt noch eine Opernsängerin ein paar Lieder für uns. Habe noch all meine Reste wie Parmesan und Nüsse aufgegessen, hatte noch richtig Appetit. Dann versuche ich zu schlafen, aber wache ständig auf und blicke in den tollen Sternenhimmel.

10. Tag 6. Etappe am 10.04.2010 ERG ZNAIGUI/MERZOUGA 21 km, 500 Hm

Um halb 6 Uhr kann ich nicht mehr schlafen, die anderen werden auch wach. Die Zelte werden heute nicht gleich abgebaut, so ist alles etwas entspannter. Aber sonst der gleiche Ablauf, nur das letzte Mal! Schon komisch! Anke, die für die Anmeldung usw. der deutschsprachigen Teilnehmer verantwortlich ist, kommt uns besuchen und wird auch im Ziel auf uns warten. Die letzten 50 Teilnehmer starten bereits um 8 Uhr, bis dann um 9 Uhr alle anderen los dürfen. Ein letztes Mal die morgendliche Ansprache von Patrik Bauer und dann geht's mit hohem Tempo in die großen Dünen von ERG ZUAIGUI. Der Puls rast, 3,5 km durch Dünen, dann wieder steiniger und fester Untergrund. Laufe so um die 13 km/h, brutal! Es geht immer wieder über kleine Hügel, bis wir durch die Ruinen Stadt M´Fis kommen, dann kommt wieder eine längere Gerade. Man merkt, heute schenkt sich keiner mehr etwas, alle laufen voll am Anschlag, irre! CP1 (14 km) kommt in Sicht, meine Uhr zeigt gerade mal 70 min. Puh!! Schnell eine kleine Wasserdusche und mit dem Rest der Flasche weiter. Vor uns die hohen Dünen von ERG MERZOUGA, jetzt wird es noch mal richtig hart, immer wieder rauf und runter, aber es macht Spaß, trotz extremer Anstrengung. Bald sieht man auch schon das Ziel in MERZOUGA in der Ferne. Durchhalten, gleich ist es geschafft, die Beine brennen! Das Ziel kommt immer näher! Der Puls rast! Ein paar Dünen noch, überall bereits Zuschauer! Komme nach 1:45 Stunden überglücklich als 22.durchs Ziel und erreiche somit Platz 26. in der Gesamtwertung. Patrik Bauer überreicht mir die Medaille und umarmt mich. Bedanke mich bei ihm für das tolle Rennen. Anke ist auch im Zielbereich und gratuliert mir. Ich setze mich

erst mal gemütlich zum Teestand, das tut gut! Bald kommen auch die ersten Frauen, Jolanda und Helmut aus München ins Ziel. Schießen noch paar nette Bilder und gehen aus dem Zielbereich. Die Chips für die Zeitmessung werden abgenommen und wir bekommen eine Flasche Wasser sowie ein Lunchpaket für die Fahrt. In einer Stunde geht unser Bus, so setzen wir uns zu den anderen Teilnehmern unter ein Zelt. Überall Kinder, die betteln und Leute, die dir Schuhe und sonstige Dinge verkaufen möchten. Ich frage einen der Schuhverkäufer, ob er uns ein Bier besorgen kann, super, er bringt uns kaltes Bier, endlich ein anderer Geschmack als Wasser! Machen gemütlich Brotzeit und genießen es, angekommen zu sein. Um kurz vor 13 Uhr fährt unser Bus los und wir beginnen die lange Fahrt über 400 Kilometer zurück nach Quarzazate. Puh, bestimmt 6 Stunden! Meine Beine laufen total an und schmerzen, es ist kaum Platz! Die Busse fahren hier extrem, haben wohl absolute Vorfahrt. Sie überholen PKWs, LKWs und wenn ein Radfahrer auf der Straße ist, wird gehupt, bis dieser Platz macht und in den Straßengraben fährt. Letztendlich sind wir 7 Stunden unterwegs, es ist schon finster, nix wie raus aus dem Bus, die Beine schmerzen. Das Gepäck ist auch da, rein ins Hotelzimmer und ab in die Dusche. Das tut super gut! Versorge noch meine Blasen und dann ab zum Abendessen, ist schon seltsam, nach so langer Zeit wieder an einem Tisch zu sitzen. Wir haben dann noch einen gemütlichen Abend zusammen.

11. Tag Siegerehrung am 11.04.2010

Um 7 Uhr treffen wir uns zum Frühstück, dann gehen wir zum MdS Shop, wo wir später die Finisher Shirts bekommen. Hier stehen wir fast 1 ½ Stunden bis wir rein dürfen. Mittags essen wir auf der Terrasse eines netten Restaurants, wo man einen tollen Ausblich über die Stadt hat. Dann gehen wir noch etwas shoppen am Basar, bis wir um 15 Uhr zur Siegerehrung gehen. Habe in der Wertung gerade festgestellt, dass das Team Eurosport, für das ich gelaufen bin, den 3. Platz erreicht hat und so auch auf die Bühne darf. Super! Bekommen einen Pokal in Form einer dicken Glasscheibe. Unsere Zeltkollegin Jolanda bekommt gleich zwei, einmal für den 2. Gesamtrang der Frauen und für den ersten Platz in ihrer Klasse. So trinken wir eine gute Flasche Champagner mit den Zeltkameraden auf sie. Abends essen wir ein letztes Mal zusammen und dann geht's auch schon ins Bett, da wir bereits um kurz vor 4 Uhr zum Flughafen fahren und die lange Reise von 18 Stunden über Casablanca, Frankfurt, München, Traunstein beginnt.

Für mich war bei meinem 2. Marathon des Sables vieles anders, es ist nie gleich und ich hatte mit ganz anderen Problemen zu kämpfen als beim ersten. Aber was bleibt sind extreme, aber auch sehr schöne Erfahrungen, die ich im normalen Leben nie sammeln würde. Für mich war es wieder eine unvergessliche Zeit, in dieser ganz besonderen Umgebung der Wüste, die ich hier bei diesen Rennen erleben durfte. Ich brauche gut eine Woche, bis auch meine Seele wieder zuhause ankommt und meine Gedanken über das Geschehene nachlassen.
Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen Sponsoren bedanken, die mich so super ausgestattet haben und mir die Teilnahme bei diesem gigantischen Lauf in der Wüste ermöglicht haben.