

Extremsportler Hohenadler startet beim Wüstenlauf

Marathon de Sables: Teilnehmer kämpfen sich rund 245 km lang durch die Gluthitze der Sahara

Von Axel Effner

The toughest Show on earth – die härteste Show der Welt –, das war für den Traunsteiner Triathleten und Extremsportler Armin Hohenadler vor zwei Jahren die Teilnahme an der begehrten Ironman-Qualifizierung in Malaysia. Nach der Teilnahme beim 100-Kilometer-Bergultrauf rund um Rauschberg und Hochfelln und dem Coup beim Triathlon in Hawaii stellt sich der 36-Jährige heuer seiner bisher größten Herausforderung: der Teilnahme am 23. Marathon de Sables (MdS).

Der härteste Wüsten-Ultramarathon der Welt führt in sieben Tagen auf sechs Etappen durch die 245 Kilometer durch die Gluthitze der marokkanischen Sahara. Die Läufer müssen dabei eine Temperaturspanne zwischen 10 und 40 Grad aushalten. Im Extremfall kann das Thermometer aber auch bis auf 50 Grad steigen und nachts auf 0 Grad fallen.

Überlebens-Rucksack mit Schlangenbiss-Set

Eine der Besonderheiten des MdS ist, dass jeder Läufer seine komplette Ausrüstung – inklusive Schlangenbiss-Set und kalorienreicher Nahrung – selbst im Rucksack mitnehmen muss. Zehn Kilogramm kommen da schnell zusammen. Ob da noch eine 440 Gramm schwere ultraleichte Thermarest-Matratze Platz hat, muss jeder selbst entscheiden; schließlich stellt der Veranstalter nur einfache Berberzelte für die Nachtruhe auf dem steinigen Wüstenboden zur Verfügung.

Auch die Non-Stop-Etappe mit 80 Kilometern Länge (ansonsten 20 bis 40 Kilometer) bildet da keine Ausnahme für



Teilnehmer des Marathon de Sables kämpfen sich bei Gluthitze über unwegsame Geröllhalden vorwärts. Fotos: Veranstalter



Armin Hohenadler mit Rucksack während des Vorbereitungstrainings. Foto: Effner

die heuer etwa 850 Teilnehmer aus neun Ländern. Nicht nur mit den Kräften, auch mit Wasser und Verpflegung müssen die Wüstenfüchse haushalten. Etwa zehn Liter Flüssigkeit gibt es pro Tag. Damit für alle gleiche Bedingungen herrschen, wird die Ausrüstung täglich penibel kontrolliert. Wer etwas in der Wüste lässt oder Hilfe von anderen annimmt, wird empfindlich bestraft.

Nach Sandsturm in der Wüste verirrt

Die einzige Anforderung an die Läufer ist eine robuste Gesundheit und beste körperliche Kon-

dition. Vielleicht ist das auch der Grund dafür, dass es seit der Begründung des Extremsportevents durch den Franzosen Patrick Bauer 1986 keine Todesfälle gegeben hat. Der dramatischste Zwischenfall ereignete sich 1994, als sich der italienische Teilnehmer Mauro Proserpi in einem Sandsturm verirrt und erst nach neun Tagen, um 15 Kilogramm abgemagert und 200 Kilometer vom Kurs entfernt, in Algerien von Nomaden gefunden wurde.

„Bei diesem Lauf durch eine der letzten Urlandschaften der Welt werden den Teilnehmern das letzte an Kraft und riesige Strapazen abverlangt. Neben der körperlichen Stärke und der mentalen Kraft geht es darum, sich auf die Bedingungen der Wüste einstellen zu können und eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Umgebung herzustellen. Diese extreme Form der Selbsterfahrung hat mich besonders gereizt“, gesteht Extremsportler Hohenadler.

Mit langen harten Laufeinheiten – etwa mit Rucksack um den Chiemsee –, einer Hochfelln-Überquerung mit Schneeschuhen oder einem speziellen Saunatraining für die Hitzebelastung stellt er sich auf die Herausforderung ein. Auf dem TV-Sender Eurosport 2 sind Berichte über die Tagesetappen vom 30. März bis 5. April zu sehen. Nähere Infos gibt Hohenadler, der für den TVT läuft, im Internet unter www.hohenadler.de.