

Tagebuch 23. Marathon des Sables 2008



Der MdS ist für mich eines der längsten und schönsten Abenteuer, die ich bisher erlebt habe: 9 heiße Tage und 8 kalte Nächte in der Wüste von Süd-Marokko.... Sahara pur und nur mit einem kleinen Rucksack und fast auf sich selbst gestellt. Trotz aller Schmerzen und Anstrengungen, es hat sich gelohnt, das Ziel ist erreicht.

1. Tag Donnerstag, der 27.03.08 (Anreise)

Die Reise beginnt am Donnerstag, 27. März 2008. Am Vorabend bin ich schon nach München gefahren, um bei meinem Freund Michi zu schlafen. Am nächsten Morgen hat er mich dann zum Flughafen München mitgenommen. Um 10 Uhr war der Abflug nach Frankfurt. Dort habe ich dann erste Bekanntschaft mit unserer Reisegruppe von Anke gemacht.

Wir sind ca. 40 deutschsprachige Teilnehmer (Österreicher, Deutsche, Dänen, Niederländer; die Schweizer und unser Liechtensteiner kommen später nach). Nach einem angenehmen Flug nach Casablanca haben wir nun ausreichend Gelegenheit, uns kennen zu lernen und auszutauschen. Der Anschlussflug nach Ouarzazate (Süd-Marokko) geht um 23:00 Uhr, jetzt haben wir ca. 16.30 Uhr nach marokkanischer Zeit. So ist genügend Zeit, um erste Bekanntschaften zu schließen und sich schon mal zeltmäßig zu sortieren. Ich gehe mit Anke schon mal die Ausrüstung durch und die ersten unnötigen Sachen werden aussortiert. Ich bin sehr froh, als wir dann endlich nach 1 Uhr ankommen und mit dem Bus zu unserer ersten Übernachtung in einer einfachen afrikanischen Herberge fahren. Dort angekommen beziehen wir schnell unsere Zimmer und ich versuche zu schlafen.

2. Tag Freitag, der 28.03.08 (Anreise)

Ich wache auf, kann nicht mehr schlafen, obwohl die Nacht sehr kurz war. Ich dusche mich ausgiebig, denn es wird das letzte Mal für die nächsten 8 Tage sein. Nach einem Marmeladen-Butter-Baguette-und-Kaffee-Frühstück startet um ca. 11 Uhr die ca. 6-stündige Fahrt in klimatisierten Bussen Richtung Sahara. Unterwegs erhalten wir unser Road-Book, in dem der Streckenverlauf mit den einzelnen Tagesetappen detailliert beschrieben steht. So viele km wie in diesem Jahr waren es bisher noch nicht: 245,3 km in 6 Etappen...Wir bekommen ein Lunchpaket und machen zwei Pausen für Brotzeit und zum Austreten in der Wüste.



Im Camp angekommen, nehmen wir unsere Plätze in den schwarzen 8-Mann-Berber-Zelten ein. Unser Zelt (Volker, Alfred, Thomas, Armin, Michael aus Deutschland und Uli aus der Schweiz) hat die Nr. 68 und befindet sich am fast gegenüberliegenden Ende des Zelt-Kreises.



Abends stehen wir fast 1 ½ Stunden in der Schlange, um unser Essen zu bekommen. Es gibt Tomatensuppe, Nudeln, Gulasch, Fruchtbisquit, Wasser und Rotwein. Dann beginnt die erste

Nacht im Zelt und es ist anfangs sehr warm, aber um ca. 3 Uhr schlüpfte ich dann doch in meinen Schlafsack.

3. Tag Samstag, der 29.03.08 (Kontrolle)

Ich wache um halb 7 Uhr auf, meine Nase ist total verstopft und ich habe Hals-Schmerzen. Hoffentlich wird das schnell wieder besser! Probiere das erste Mal das aufgebaute Wüstenclo aus. Heute ist es an der Zeit, den Rucksack zu packen, doch erst mal muss ich wieder Schlange stehen bei der Wasserabgabe und für das Frühstück. Alle Teilnehmer bekommen eine Lochkarte, auf der jede erhaltene Flasche Wasser abgeknipst und dann mit deiner Startnummer markiert wird. Anke kommt noch zum Packen vorbei und hilft uns dabei, alles möglichst klein in Tüten zu verstauen und die letzten unnötigen Dinge auszusortieren. Jetzt muss jeder Teilnehmer entscheiden, welche Sachen er tatsächlich mit in die Wüste nimmt und welche im Koffer bleiben, den wir erst am Ende des Laufes wieder sehen. Heute wird geprüft, ob die Pflichtausrüstung, bestehend aus einem Rucksack, Schlafsack, 14.000 Kcal. Nahrung, Schlangenbiß-Pumpe, Alu-Decke, Signalpfeife, Kompass, Signalspiegel, Messer mit Metallklinge, Feuerzeug, Stirnlampe, Ersatz-Batterien, 10 Sicherheitsnadeln und Desinfektionsmittel vollständig ist. Dazu kommen noch die persönliche Dinge, wie Isomatte, evt. Stöcke, Bekleidung, Foto usw. Die Notrakete und Salzttabletten werden verteilt, sowie das ärztliche Zeugnis und die Ruhe-EKG-Kurve wird eingesammelt. Als ich mit meiner kompletten Ausrüstung zur Startnummernausgabe komme, habe ich Glück, denn ich werde nicht überprüft. Nur die Ärzte sind sehr überrascht, als sie meine EKG – Kurve sehen. Der kontrollierende Arzt zeigt meine Kurve seinen Kollegen und redet irgendetwas Französisches. Kann nichts verstehen und frage, was denn los sei? Da meint er, sie wären sehr überrascht, weil mein EKG-Ruhepuls bei 36 liegt, aber sonst ist alles in Ordnung. Jetzt stehen wir mal wieder 1 Stunde an, um das Mittagessen zu bekommen, danach mache ich einen kleinen Testlauf mit kompletter Ausrüstung, alles sitzt gut! Endlich etwas Pause! Am Nachmittag ist noch das Briefing und abends stehen wir wieder Schlange fürs letzte Essen (Spargelcremsuppe, Nudeln mit Tomatensoße, frischen Obstsalat). Ab morgen ist dann Eigenverpflegung angesagt. Zum Abschied gibt's heute Bier und es wird unangenehm windig!



4. Tag Sonntag, der 30.03.08 (1. Etappe, Start um 09:30 Uhr von ERG CHEBBI nach ERG ZNAIGUI, 31,6 km / 1500 Hm) Platzierung 58.

Um 6 Uhr wache ich auf, wir bauen die Zelte ab und haben gleich zur Einstimmung einen leichten Sandsturm. Ich habe alles angezogen, was ich dabei habe, aber ich friere trotzdem. Ich packe alles zusammen und mein Rucksack ist absolut prall gefüllt und wiegt schätzungsweise 12 kg. Dazu kommen 1,5 Liter Wasser. Wie auch in den nächsten Tagen ist Wasserholen angesagt, jeden Morgen bekommt man 1,5 Liter.



Vor dem Start kommt die Sonne hinter den Wolken raus, der Wind ist weg und schon wird es heiß. Patrik Bauer hält noch eine Rede und begrüßt uns alle. Jetzt spielen sie noch paar geile Songs, auch von AC/DC, und dann beginnt der Countdown. Jäh! Es geht los und alle jagen wie verrückt die ca. 1,5 km in Richtung Dünen. Dann geht es direkt in die schönsten Sanddünen, die ich je gesehen habe. So stellt man sich die Wüste vor: Sandberge,



soweit das Auge reicht, eine Augenweide. Leider kann ich hier mit dem schweren Rucksack nur mit sehr viel Kraftaufwand richtig laufen, außer bergab natürlich. Deshalb wird an den steilen Anstiegen marschiert. Nach 1/3 der Dünen packe ich die Stöcke aus, um zu testen, ob ich sie beim Laufen gebrauchen kann, aber sie erleichtern die Schinderei in der Hitze nur unwesentlich. Der Puls wird ständig höher, an den Bergauf Passagen steigt er auf 160! Vorsicht ist geboten, bloß nicht den ersten Tag gleich abschießen. Die einzige Entschuldigung für den hohen Puls ist, dass man bei der Hitze automatisch ca. 10 Schläge mehr hat. Es geht schon fast 2 Stunden immer steil auf- und abwärts durch den Sand und ich überhole einige, dann verschwinden die Dünen so abrupt, wie sie aufgetaucht sind. Ich erreiche die erste Pause bei CP1 (Checkpoint 1/14 km), ich bekomme 3L Wasser, fülle meine Flaschen auf und schüttele mir den Rest über den heißen Kopf. Da stürzt sich gleich ein Kamerateam auf mich und möchte ein Interview auf englisch, nein deutsch, ich hab eigentlich jetzt keinen Nerv dafür. Die Pause dauert ganze 5 Minuten, bis ich das Interview gegeben, meine Gamaschen abgemacht und die Stöcke wieder im Rucksack verstaut habe. Nun folgt eine Landschaftsform, die in den nächsten Tagen überwiegen wird – eine unendlich weite flache Wüstenlandschaft mit vielen, zumeist schwarzen Steinen, gegen die man immer wieder tritt oder auf denen man umknickt, wenn man nicht richtig aufpasst. Bin jetzt auf der Geraden von ca. 10 km schneller unterwegs und kann den Puls so um die 150 halten. Überhole den Einen oder Anderen und erreiche nach knapp 3 Stunden CP2 (24 km). Kurz Wasser auffüllen und dann geht es dem ersten Etappenziel entgegen. Aber 2 km davor kommen noch mal Dünen, ich versuche es ohne Gamaschen, wird schon gehen! Der Puls schießt nach oben und meine Schuhe füllen sich langsam mit Sand und werden immer enger, egal, denke ich mir. Überhole immer wieder andere Läufer, mein Puls rast, er ist auf 180, das Ziel ist in Sicht, möchte noch unter 4 Stunden bleiben und laufe schließlich am Limit durchs Ziel. Jetzt gibt es 4,5 L Wasser und ich begeben mich auf die Suche nach unserem Zelt Nr. 68. Leider ist es sehr schlecht aufgebaut und so versuche ich es besser abzustützen, aber ohne Hammer mit wenig Erfolg. So verständige ich die Biwakmanagerin,



damit sie einen ihrer Leute schickt. Ich trinke etwas und gehe zum Zieleinlauf, um die anderen anzufeuern. Es sind alle ziemlich fertig! Nun suche ich Holz zum Kochen und baue mit Steinen eine Kochstelle.

Thomas kommt 1 Stunde später an, ist leider total am Ende und redet schon vom Aufhören! Sch..., ich wollte doch mit ihm das Abenteuer MdS gemeinsam erleben! Mir selbst geht es auch nicht so besonders, mein Kopf schmerzt wegen der ungewohnten Hitze. Nach etwa 6 Stunden kommt Alfred ins Zelt, ihm geht es soweit gut. Ich koche mir mein erstes Travel Lunch Gericht (Carbonara), es schmeckt super und mir geht es schon etwas besser, obwohl meine Birne immer noch brummt. Jetzt kommen auch Volker, Michael und Uli gut an und wir versuchen, Thomas wieder etwas aufzubauen. Später esse ich noch mal und kontrolliere meinen Urin, denn ich war nach dem Lauf etwas dehydriert, ist aber wieder alles o. k. Thomas erzählt uns noch, dass heute in der 2. Düne 2 Teilnehmer ernsthafte Probleme hatten und vom Hubschrauber ins nächste Krankenhaus geflogen werden mussten. Diese Nacht war es sehr ruhig, so konnte ich gut schlafen, nur schwitzen musste ich, da es mir im Schlafsack zu heiß war.

5. Tag Montag, der 31.03.08 (2. Etappe, Start um 09:00 Uhr von ERG ZNAIGUI nach OUED EL JDAID, 38 km / 500Hm) Platzierung 61. / 54. Gesamtrang

Um 6 Uhr werde ich wach, denn die Zelte werden schon wieder abgebaut. Also raus aus dem warmen Schlafsack! Ich esse mein letztes selbstgebackenes Müsli, ab morgen gibt es Pulvernahrung wie Ultra Starter und Molke. Dann muss ich, wie auch in den nächsten Tagen, alles wieder schön zusammenpacken, Wasser holen, usw. Heute treffen wir uns alle schon um 8:30 Uhr am Start, wo wir uns in die abgesteckten Felder stellen, um die „23.“ darzustellen, die vom Hubschrauber aus fotografiert wird. Laufe noch schnell zum tollen Wüstenclo und dann folgt das morgendliche Ritual vor dem Start bei guter Musik. Patrick Bauer, der Erfinder und Chef der Veranstaltung und seine Assistentin erläutern den Verlauf der Tages-Etappe auf französisch/englisch, die Geburtstagskinder des Tages werden besungen, danach folgt das Rückwärtszählen der letzten 10 Sekunden (auf französisch) bis zum Start und dann ab die Post....Der erste Streckenabschnitt bis CP1 (12 km) ist sehr flach, so bin ich nach ca.



1:10 Stunden da. Kurze Pause zum

Wasserauftanken und schon geht es wieder in die Weite der Sahara. Ich spüre noch die Dünen von gestern in meinen Beinen, aber komme immer noch gut voran. So erreiche ich relativ gut CP2 (24 km). Ich kühle meinen Kopf mit dem restlichen Wasser und mache mich auf die nächsten 9,5 km bis CP3. Es geht durch ein ausgetrocknetes Flussbett, der Untergrund ist hart und wellig. Meine Beine brennen, die Sonne glüht erbarmungslos bei ca. 48 Grad und es weht kein Lüftchen. Bei Kilometer 32 km gelange ich zu einem Dorf, die Bewohner sind alle an der Strecke, um das Rennen zu verfolgen und um uns zuzuwinken. Freue mich und bin dadurch auch etwas abgelenkt von meinen Schmerzen. Ein leichter Berg kommt und ich gehe ein Stück, so erreiche ich CP3 (33,5 km), endlich Wasser, denn ich bin schon ein wenig ausgetrocknet und überhitzt. Packe meine Stecken aus, da es weiter den Berg hoch geht. Habe den Aufstieg länger eingeschätzt, da ich statt 300 m, 300 Hm im Roadbook gelesen hatte. Also Stöcke in die Hand und ich kämpfe mich weiter in Richtung Ziel. Gehe teilweise, da, sobald ich etwas Tempo mache, mein Puls nach oben schnell. Endlich ist das Ziel

in Sicht und ich laufe noch mal los, gebe alles. Merke, dass einer hinter mir ist und ein paar Meter vor dem Etappenziel drückt er sich an mir vorbei! Was war das denn, so etwas habe ich bei so einem langen Rennen nicht erwartet und bin enttäuscht. Die Dame von der Zeitmessung lässt mich trotzdem als Ersten mit meinem Chip die Zeit messen und ich gehe dann erst mal zur Seite. Ich habe keine Lust, mit dem anderen bei der Wasserausgabe anzustehen. Schon kommt ein Doctrotter an, um zu fragen, ob alles o. k. ist. Ich sage natürlich, dass es mir gut geht, obwohl ich kaputt bin. Bin heute eine meiner heißesten 38 km in einer Zeit von 4:17 Stunden gelaufen. Hole jetzt mein Wasser, gehe zum Zelt, befreie es von Steinen, hole Holz und große Steine für die Feuerstelle. Packe meine Sachen unters Zelt und lege mich darunter. Endlich Pause! Ein leichter Wind bläst und plumps, das gesamte Zelt fällt über mir zusammen. Sch... ist wohl heute nicht mein Tag! Nachdem ich 2-mal beim Biwakmanager war, kommen endlich ein paar Tuaregs, um das Zelt wieder aufzubauen. Koche mir eine doppelte Portion scharfe indonesische Nudelsuppe und esse noch Wurst mit Makadamien Nüssen. Jetzt geht es mir schon etwas besser. Habe wieder Kopfschmerzen von der Gluthitze und der Anstrengung. Alfred kommt als nächster an. Er ist Arzt und schneidet meine Blasen auf, um sie zu desinfizieren und klebt mir die offenen Stellen am Rücken mit Tape zu. Super! Leider bekommen wir eine schlechte Nachricht, Thomas ist ausgestiegen! Sehr schade! Der Traum vom gemeinsamen Ziel beim MdS ist ausgeträumt! Meine anderen Zeltkameraden kommen alle durch und werden auch das Endziel erreichen. Jetzt bekommen wir, wie auch in den nächsten Tagen, unsere E-Mails auf einem Blatt ausgedruckt ins Zelt geliefert und alle freuen sich über eine nette Nachricht von daheim. In der Nacht kommt Sturm auf, das Nachbarzelt fällt zusammen und auch unseres klappt schon an einer Seite ein. Volker und Alfred schlagen die Eisen zur Befestigung mit einem großen Stein wieder in den Sand und zum Glück hält das Zelt dann die Nacht

6. Tag Dienstag, der 01.04.08 (3. Etappe, Start um 08:45 Uhr von OUED EL JDAID nach BA HALLOU, 40,5 km / 860 Hm) Platzierung 39. / 47. Gesamtrang

Wache wie immer um ca. 6 Uhr auf, fühle mich gut bis auf die Nackenschmerzen vom kalten Wind in der Nacht. Wieder der gleiche Ablauf wie die Tage zuvor, man gewöhnt sich dran. Starte im vorderen Bereich, möchte heute aufpassen, dass ich den Puls möglichst lange unter 150 halte, um am Ende der Etappe nicht wieder total fertig zu sein. Habe einen super Tag, merke, dass ich besser akklimatisiert bin und so erreiche ich trotz vieler kleiner Dünen CP1 (13 km)



nach 1:25 Stunden. Kurze Pause, Wasser fassen usw. und schon geht es die nächsten

12,5 km weiter zum Checkpoint 2. Auf halber Strecke geht es einen steinigen Berg hoch und dann folgen große Dünen bis CP2 (25,5 km). 3 Stunden sind um und der nächste Abschnitt folgt durch kleine Dünen und ausgetrocknete Flusstäler bis CP3 (34,3 km). Das Laufen wird immer schwerer, die Füße brennen und die Knochen schmerzen, aber ich zwingen mich, weiter zu laufen und so überhole ich die führende Frau (Didi). Versuche, mein



Tempo zu halten, das Ziel ist in Sicht und etwa 1 ½ km davor läuft Didi an mir vorbei. Bleibe dran, feuere sie an um schneller zu werden. In dem Moment spüre ich meine Schmerzen nicht mehr und so heizen wir was das Zeug hält in Richtung Ziel. Dort

angekommen, bedankt sie sich bei mir für die Motivation und auch die anderen Marokkaner schütteln mir die Hand. Freue mich und fühle mich auch besser, als die Tage zuvor. Durch den guten Lauf in 4:41 Stunden komme ich in der Gesamtwertung auf Rang 47, was bedeutet, dass ich morgen bei der langen 4. Etappe erst 3 Stunden später an den Start gehen darf. Eigentlich wollte ich das verhindern, aber ich konnte nicht anders, wenn man schon mal den ersten guten Tag hat! Abends ist nichts besonderes, alle Kameraden kommen gut an.

7. Tag Mittwoch, der 02.04.08 (4. Etappe, Start um 12:15 Uhr von BA HALLOU nach OUED AHSSIA, 75,5 km / 1485 Hm) Platzierung 20. / 34. Gesamtrang

Der Tag der Wahrheit, die lange Etappe. Alle starten, habe kaum noch Wasser, ich mache noch paar Bilder vom Start. Jetzt liege ich mit lauter Franzosen im Zelt, um ca. 10:45 ziehe ich langsam meine Sachen an und trinke den letzten Schluck Wasser. Erst um 12:00 vor dem Start gibt es wieder 1,5 L. Ich packe meine Sachen zusammen



und setze mich hinter die nächste Düne, um mich zu entspannen. Gegen 11:45 Uhr gibt es Wasser und um 12:15 starten wir endlich, nach einer kurzen Ansprache. Wir laufen ca. 7 km Richtung Berge, dann der Anstieg mit Kletterstelle bis hoch zum Gipfel. Die Sonne brennt. Jetzt geht es über die großen Gesteinsbrocken wieder hinunter, es ist sehr schwer zu laufen. Unten kommen wieder ein paar Dünen. Bis CP1 (13 km) brauche ich 1 1/2h. Kein Doktor fürs Tappen da, so nehme ich mein eigenes, das mir ein Teilnehmer aufklebt. Nun geht es gerade und sehr schnell weiter. Laufe die 10,5 km bis CP2 (23 km) in unter 1h. Dieser liegt mitten in schönen Palmen. Noch mal ein Versuch, denn das Tape am Rücken hält nicht. Leider schafft es auch die Doktorin nicht, das große Tape richtig auf meine offenen Stellen an meinem Rücken zu kleben. Sche... Ich renne mit Volldampf weiter, um möglichst viel der Strecke im Hellen zu schaffen. Jetzt geht es auf staubigem Weg weiter und dann der Hit des Tages: vor mir liegt eine größere Wiese mitten in der steinigen Wüste und darauf steht ein Café, in dem man jetzt eine kalte Cola trinken könnte. Ahhh....



11,9 km zum CP3 und es geht noch flott, dann kommt wieder ein Berg mit Dünen, eine gute Abwechslung zu dem schnellen Laufen. CP 3 (34,9 km) ist geschafft und gut 4h sind vorbei.



11,6km zum CP4 liegen vor mir. Erst geht es lang den Berg hinauf, oben eine tolle Aussicht über das Land in 918 m Höhe. Jetzt den steinigen und sandigen Abstieg wieder hinunter und durch kleine, aber Kräfte raubende Dünen. CP4 ist in Sicht, aber es kommt erst noch tiefer Sand. Mittlerweile habe ich Bauchweh, da mein Laufshirt nass ist und durch das Frontbag nicht trocknet. Endlich bin ich bei CP4 (46,5 km) und ich suche mir erst mal ein Stück unterhalb einen Platz im Sand, um mein Geschäft zu erledigen. Während dessen fliegt der Kamera-Hubschrauber ganz nah vorbei! Super, denke ich, wird eine tolle Aufnahme von mir werden!

So, und nun wieder los in die ewige Weite der Sahara! Anfangs geht es noch gut zu laufen, dann kommen wieder kleine Dünen. Sehr schnell dämmt es und die Sonne ist weg. Kurz vor CP5 (59 km) kann ich noch ein paar der 50 Spätstarter einholen und ich laufe rein. So, jetzt Brille gegen Stirnlampe eintauschen und grünen Leuchtstab am Rucksack befestigen. Es ist bereits stockfinster und ich laufe alleine in die schwarze Nacht, um nach 16.5 km das ersehnte Ziel zu erreichen.



Ich überhole nochmals die Gruppe von vorhin. Leider ist der Boden nicht, wie erwartet hart, sondern butterweich. Es wird sehr schwer, und ich quäle mich voran, ganz allein durch die Dunkelheit und vor mir lauter grüne Lichter.

Es geht sehr zäh voran und ich kann nichts mehr zu mir nehmen. Immer wenn ich trinke, bekomme ich Bauchschmerzen und Blähungen. Nach schier endloser Qual komme ich zu CP6 (67,5 km) und versuche, etwas Wasser zu trinken. Dann weiter in der Finsternis mit den vielen grünen Lämpchen, aber ich muss nochmals auf die Toilette. Andere kommen vorbei und leuchten mich an, während ich mit meinem Leuchtstab auf dem Rücken in der Wüste sitze. Toll! Muss mich überwinden zum Laufen, immer noch Treibsand! Kämpfe mich weiter. Noch mal austreten, dann wieder laufen. Endlich sieht man weit entfernt den Zielbogen beim Biwak leuchten. Bin wieder voll da! Ich könnte rechts abkürzen, aber die Markierung geht links weiter, der ich vorsichtshalber auch folge, bis ich an einen LKW mit Marokkanern gelange, die meinen, hier geht's rechts ab Richtung Ziel. Na ja, die Strecke war wohl umsonst, aber jetzt spürte ich mit letzter Kraft in Richtung Ziel. Wahnsinn, das Gefühl, die lange Etappe hinter sich zu haben. Ich komme als 20. mit einer Zeit von 8:54 Stunden durchs Ziel. Bekomme mein Wasser, keiner ist da und ich setze mich erst mal ins Infozelt. Dann gehe ich zum Doctrotter-Zelt, da ich meine Blasen behandeln lassen möchte. Auf meine Frage „ist hier offen“ heißt es „nein“. Ok! Scheis.. drehe mich um und höre noch im Hintergrund „it's a joke!“ Kann ich leider nicht mehr lachen, da ich total am Ende bin und so trotte ich Richtung Zelt 68. Endlich angekommen in der letzten Ecke des Biwaks sehe ich, dass wir nur einen Teppich im Zelt haben. Also gehe ich noch zur Zeltmanagerin, die das gleich aufschreibt. Ich lege meine Sachen ins Zelt und Brigitte kommt und fragt nach meinem Zustand. Ich mache Wasser warm, um Nudeln mit Käsesoße zu kochen. Vielleicht fühle ich mich dann besser. Brigitte bringt mir Desinfektionsmittel. Ich ziehe mich langsam um und mache alles für die restliche Nacht bereit. Leider sind die Nudeln zu weich, da sie zu lange gezogen haben, aber wenigstens bekomme ich die Suppe runter und es tut gut, der Magen beruhigt sich wieder. Dann behandle ich noch meine Blasen und lege mich endlich schlafen. Gegen 2 Uhr kommt Alfred ins Zelt, es geht ihm gut und wir plaudern noch ein wenig. Endlich jemand, mit dem ich mich über die Erfahrungen des Tages austauschen kann. Ich kann nicht einschlafen und esse noch ein paar Nüsse, trete noch mal aus. Lege mich wieder hin, aber meine Füße schmerzen so stark, dass ich noch lange wach liege.

8. Tag Donnerstag, der 03.04.08 (Ruhetag)

Der kommende Tag ist für die meisten Teilnehmer Ruhetag. Einige wandern noch den gesamten Tag durch und haben entsprechend weniger Erholung als ich. Und dieser Erholungstag ist dringend nötig!

Michi und Uli kommen am frühen Morgen ins Zelt und auch Volker kehrt wohlbehütet aus der langen Nacht zurück. Ich fühle mich wieder einigermaßen fit, aber die ganze Nacht brannten meine Beine. Nach dem Frühstück hilft mir Alfred



meine Verletzungen und Blasen zu versorgen. Es ist schon toll wenn man einen guten Arzt im Zelt hat. Heute wurde gemütlich gefrühstückt, da die Zelte nicht abgebaut werden. Es wird viel geredet und dazwischen etwas geschlafen. Um 12:00 gibt es Wasser und um 16:00 eine neue Startnummer plus eine Dose Cola, die ich aber nicht gleich trinke, sondern für die letzten Kilometer der 5. Etappe aufbehalte. Abends wird eine Video Zusammenfassung der letzten 3 Etappen gezeigt. Dann wird geschlafen, um für die Marathon-Etappe ausgeruht zu sein.

9. Tag Freitag, der 04.04.08 (5. Etappe, Start um 9:15 Uhr von OUED AHSSIA nach ISK N´BRAHIM, 42,2 km / 794 Hm) Platzierung 25. / 29. Gesamtrang

Die Nacht war kalt und ohne Wind. Heute ist es vorbei mit der Gemütlichkeit, denn um 7:30 Uhr muss ich schon vorne sein, da heute die Teamfotos gemacht werden. Also frühstücke ich schnell und packe alles ein. Leider ist der französische Teamkamerad vom Eurosportteam schon nach der 2. Etappe auf Platz 25 ausgeschieden, aber der Engländer kämpft noch an Platz 400 mit mir weiter. Danach hole ich mir einen Stuhl und setze mich in den angenehmen Schatten hinter dem Start. Ein paar Australier aus Sydney sehen das und gesellen sich auch mit dazu. Der Start rückt näher. Noch kurz austreten, den Rest Wasser in meiner Flasche schüttele ich mir über den Kopf. Patrick Bauer spricht wie immer vor dem Start zu uns, laute Musik ertönt und dann geht es los in die lange Weite der Wüste. Das Tempo ist heute sehr schnell, da es bis CP1 immer gerade und ohne tiefen Sand geht. Ich erreiche CP1 (11.5 km) unter einer Stunde, bei einem Puls von durchschnittlich 155 Schlägen.

Schnell Wasser tanken und dann noch das Frontbag nachstellen, denn das ist zu locker und schlägt ständig gegen meinen Bauch. Eine Helferin geht mir zur Hand, da das Band durch das Salz und Schweiß der letzten Tage ganz fest ist. Jetzt geht es den Berg hoch, Kinder sitzen an der Strecke. Ein Junge, ca. 6



Jahre alt, nimmt meine Hand und wir laufen gemeinsam den Berg hoch. Das war schön und ich denke an meinen eigenen Sohn Luis, als der auch noch so klein war. Dann geht es wieder steil bergab und es kommt lockerer Sand von kleinen Dünen. Ich sinke beim Laufen ständig ein, es wird sehr schwer, die Beine schmerzen, die Blasen brennen, aber ich überwinde mich immer wieder, weiter zu laufen. Sand und ausgetrocknetes Flussbett wechseln sich ab und CP2 ist in Sicht. Wahnsinn, bin ich schnell unterwegs, ich erreiche den Kontrollpunkt (22,5km) unter 2h! Wie immer fülle ich meine Flaschen auf und kühle meinen heißen Kopf mit Wasser. Die Hitze wird immer unerträglicher und die Temperaturen steigen über 45 Grad Celsius. Nichts wie weiter, um endlich aus der Hitze zu kommen! Ich laufe die hügelige Strecke mit immer wieder sandigem Untergrund, komme an einem Dorf vorbei. Kinder möchten mich an der Hand nehmen. Die ersten Male freue ich mich noch, da ich meine, sie wollen mit mir spielen. Aber sie wollen Geschenke, Essen, Geld, Schuhe und so weiter. Ich kann sie nicht verstehen, aber einmal versucht ein Junge, mir die Sandalen aus dem Rucksack zu nehmen. Also nur noch kurzes Abklatschen, wenn sie mir die Hand hinhalten und den Kopf schütteln. Das funktioniert und sie hören auf, an mir zu ziehen. Die 8,5 km zum CP3 vergehen schnell, aber ich bin schon ziemlich fertig. Laufe bei CP3 (31km) nach einer Zeit von ca. 2:55 Stunden durch. Jetzt geht es auf die letzte Strecke von 11km zum Biwak. Anfangs noch leicht bergauf und bergab in die ewige Weite der Wüste hinaus. Ich sehe mich immer wieder um, in der Hoffnung, das Biwak zu entdecken. Aber hinter jedem Hügel, von dem ich meine, es wäre der letzte, ist keine Spur vom Ziel, sondern nichts Wüste. Mental fällt es sehr schwer zu laufen, ich zwingen mich, nicht stehen zu bleiben. Der Puls

steigt bis 160 und ich freue mich schon auf das Cola, das ich mir für die letzten Kilometer aufgehoben habe. Endlich, in weiter Ferne ist das Biwak in Sicht und ich nehme den ersten Schluck. Ich versuche, langsam das Tempo zu erhöhen, aber die Beine brennen! Ich steigere den Puls auf 170 Schläge und trinke immer wieder einen Schluck Cola. Na super! Das Ziel mag einfach nicht näher kommen und ich kontrolliere die Zeit. Vielleicht geht ja noch der Marathon unter vier Stunden. Irre, bei diesen Verhältnissen, aber es wird knapp. So kämpfe ich mich Richtung Ziel und schaue noch mal auf die Zeit, schade, es geht sich nicht mehr aus. Ich komme übergücklich aber total ausgelutscht nach 4:02 Stunden ins Ziel. Bleibe erstmal vorne bei der Rezeption stehen und unterhalte mich. Dann gehe ich Richtung Zelt und richte das Lager her wie in den Tagen zuvor. Endlich hinsetzen, auspacken, Feuer machen, Wasserkochen, um meine Paella Travel Lunch aufzugießen. Ich gehe zum Doctrotter-Zelt, um mir Desinfektionsmittel zu holen und schneide meine Blasen auf, um sie zu versorgen. Es wird windig, die Füße und Blasen schmerzen, aber ich bin sehr froh, schon hier zu sein, denn meine Zeltnachbarn kämpfen immer noch in der Hitze. Es sind schon bald 8h um und ich mache mir etwas Sorgen um die anderen, aber jetzt kommt auch schon Alfred. Am Abend gibt es heute ein Konzert im Lager. Wir liegen im Zelt und es beginnt ein Klassikkonzert aus Paris zu spielen. Am Ende singen sie „Imagine“, so dass sich mir alle Haare aufstellen. Inzwischen sind auch Volker, Uli und Michael angekommen und wir sind komplett. Volker spendiert seine Reste, wie z.B. Parmesankäse, Würstchen und Schokolade. Seit einer Woche hatten wir keinen Käse mehr gegessen und somit war das ein Geschmackserlebnis der besonderen Art. Später gehe ich alleine in die Wüste hinaus, denn heute ist der letzte Tag. Ich möchte mich von den vielen Sternen und der Wüste verabschieden. In der Nacht kann ich leider kaum schlafen, denn die Knochen schmerzen und meine Zeltnachbarn schnarchen.

10. Tag Freitag, der 05.04.08 (6. Etappe, Start um 9:15 Uhr von ISK N´BRAHIM nach TAZZARINE, 17,5 km / 300 Hm) Platzierung 24. / 29. Gesamtrang

Am Morgen werden diesmal nicht um 6:00 die Zelte abgebaut, so können wir gemütlich frühstücken. Wir vernichten alle Reste, denn ab dem Ziel werden wir wieder versorgt. Es geht gemütlich zum Start. Wie immer ACDC und die Ansage von Patrick. Dann heißt es endlich „1 Minute“ noch zum Start. Warte die Zeit ab und drücke die Stoppuhr und die Masse heizt durch die Wüste. Heute schenkt sich keiner mehr was. Jeder hält voll drauf. Dementsprechend ist auch das Tempo. Der Puls rast sofort auf 160 und es geht durch festen Sand. Sehr schnell! Halte mich an einen schnellen Läufer, den ich schon öfter an der Position getroffen habe. Er läuft sehr gleichmäßig, aber schnell und ich gehe das Tempo mit. CP1 (9km) ist in Sicht. Mittlerweile habe ich einige hinter mir gelassen, unter anderem auch den Rasterman. Schnell Wasser über den Kopf und Flaschen auffüllen. Das Tempo bleibt. Nach ein paar km sieht man bereits die Stadt Tazzarine, in der sich das Ziel befindet. Aber es zieht sich ewig. Ich überhole noch ein paar Läufer und verschenke meine Ultra Gel-Chip an die Kinder, die sich wahnsinnig freuen. Bin jetzt schon in der Vorstadt und laufe mit einem Engländer gemeinsam. Als wir den Asphalt erreichen, freut er sich und wird noch mal schneller und es trennen uns noch 2 km vom Ziel. Ich bleibe ein paar Meter hinter ihm, vor uns sind auch noch 2 Läufer. Als das Ziel in Sicht ist, wird das Tempo noch höher. Ich sehe mich um. Hinter mir ist noch ein Mexikaner, also wird es nix mit einem schönen Zieleinlauf, denke ich. Ich werde noch mal schneller, aber er versucht, an mir vorbei zu kommen; am Ende



bleibt er auf meiner Höhe. Ich versuche ihm klar zu machen, dass ich allein durchs Ziel laufen möchte, aber er versteht mich wohl nicht, weswegen wir am Ende doch gemeinsam durchs Ziel laufen.

Ehrlich gesagt bin ich ganz schön sauer, da ich mir das bei so einem langen Rennen anders vorgestellt hatte. Ich finde das ziemlich blöd, hätte ihn doch besser ziehen lassen sollen.

Patrick Bauer gratuliert mir und versteht meine Verärgerung. Ich gebe noch 2 Interviews und dann sehe ich Brigitte, die noch ein paar tolle Bilder von mir macht.

Meine Zeit war heute 1:26 Stunden und ich kam als 24. ins Ziel. Bekomme eine hübsche Medaille und ein Lunch-Paket, ähnlich wie auf der Anreise.

Aber als erstes sichere ich mir einen Platz in der Bar gegenüber dem Ziel und trinke erst mal ein kühles Bier. Die ganze Anspannung der Woche fällt von mir ab, ich fühle mich völlig relaxt, und schaue mir die Teilnehmer an, die aus dem Zielbereich kommen. Nach ein paar Bier gehe ich auf den Platz und treffe Sandro mit seinen Bruder, der mich auf eine Cola einlädt. Dann gehe ich in den Zielbereich, um die ersten aus meinen Zelt 68 zu empfangen. Da sehe ich auch schon Alfred und bin froh, dass er da ist. Wenig später kommt Volker, super und so gehen wir noch mal in die Bar, da auch sie gerne ein Bier trinken möchten. Michael und Uli aus Zelt 68 verpassen wir leider und so steigen wir in den Bus, der uns zurück nach Ouarzazate bringt.



Hätte im Vorfeld nie mit so einem super Platz gerechnet, da ich mir "ankommen" als Ziel gesetzt habe und wenn es gut geht, es evtl. unter 30 h zu schaffen. Allerdings bin ich glücklich und sehr dankbar für mein gesundes Bestehen des Marathon des Sables, 245,3 km in 27:20 Stunden als 29-ster in der Gesamtwertung und bester Deutscher von über 800 Startern.



Am Abend beginnt die Schlacht am Läuferbuffet und es ist total ungewohnt, wieder in der Zivilisation zu sein.

Am nächsten Tag ist noch die Ausgabe der Finisher T-Shirts und auf dem Programm natürlich die Siegerehrung mit Buffet. Am Abend habe ich noch die Ehre mit dem Sieger Mohammed und der Siegerin Didi in einer nahegelegenen

Disco mit Schampus usw. richtig zu feiern. Die Nacht ist kurz, denn am nächsten Morgen werden wir um 4 Uhr von Bussen zum Flughafen abgeholt. Eine für mich über 20 Stunden dauernde Rückreise beginnt.

Ich brauche über eine Woche, um wirklich zu Hause anzukommen, denn meine Gedanken sind immer noch in der Wüste, bei diesem unbeschreiblichen Erlebnis.

Vorsicht Suchtgefahr!