



Marathon des Sables Marokko 11.-17.4.2004

**mein Bericht von einem der härtesten mehrtägigen Lang-
streckenläufe**

Innenansichten eines laufenden Artgenossen

Protokoll eines kalkulierten Wahnsinns

**Tagebuch eines sportlichen Anlasses an der Grenze zum
Extremen**

**oder einfach nur: meine Erlebnisse vor, während und nach
240 langen Kilometern durch die marokkanischen Wüste**

Peter Osterwalder

*gewidmet all jenen, welche mich in die Wüste begleitet haben, insbeson-
dere Heidi, Melissa und Olivia*

« trois - deux - un --- DEPART!!! »

Der 19.“Marathon des Sables“ im Marokko hat begonnen! Mit Tränen in den Augen winke ich dem über uns dröhnenden Helikopter zu - aber eigentlich nicht dem Kameramann, der bedrohlich weit hinauslehnt, um spektakuläre Bilder für den TV-Sender Eurosport zu filmen, sondern Heidi, Melissa und Olivia, mit denen ich in diesem berührenden Moment ganz innig verbunden bin. Es geht wirklich los, die Menge von fast 600 Läuferinnen und Läufern überquert - sicherlich nicht nur ich mit Gänsehaut - die Startlinie zu insgesamt 240 langen und beschwerlichen Kilometern quer durch die marokkanische Sahara. Ich bin wahnsinnig stolz, hier dabei sein zu können - gesund, gut vorbereitet, motiviert, mit einem guten inneren Gefühl für das, was da kommen soll...

Schon jetzt bin ich ein Sieger, genau gleich wie jeder Mitkonkurrent, der diesen Extremelauf in Angriff nimmt: der MDS gilt in den Kreisen der „Ultralangstreckenläufer“ als *das* Laufereignis schlechthin, welches man einmal bestehen muss, um wirklich dazu zu gehören.

Uns erwarten 6 Etappen à 20 bis maximal 76 km (*Luftlinie* nota bene!) mit verschiedensten Geländebeschaffenheiten: endlose steinige Ebenen, sandig-erdige Taleinschnitte, kleinere „Dunettes“ und wirkliche Dünen. Aber dazu später...

Ich trabe mutig los, 11 kg hängen schwer an meinem Rücken und drücken meine Füße tief in den sandig-staubigen Boden der ersten 100 Meter. Schon sehr rasch wird mir klar, dass dies hier kein Spaziergang werden wird; ich keuche schon nach dem ersten Kilometer und schaue diskret zur Seite, ob es dem Runner nebenan ähnlich geht.

Alle sind konzentriert am Laufen, es wird kaum gesprochen, jeder will seinen Rhythmus finden und die ersten Kilometer nutzen, um aus der Masse der vielen Läufer etwas zu entfliehen: Am Start sind knapp 600 Läuferinnen und Läufer (darunter 70 Frauen) aus 23 verschiedenen Nationen im Alter zwischen 20 und maximal 70 Jahren. Etwa ein Fünftel der Teilnehmer sind „Wiederholungstäter“ und haben sich scheinbar durch erlebte Teilnahmen nicht von einer erneuten Anmeldung abschrecken lassen...

Werde ich diesen Lauf wohl gesund und zufrieden überstehen? Werde ich Probleme mit den Füßen bekommen? War die Vorbereitung genügend? Kann ich gut einteilen, damit die Kraft und Ausdauer für die ganze Woche reichen? Habe ich genug und v.a. das *richtige* Essen eingepackt? Bewährt sich mein Material? Sind die Schuhe und Gamaschen wirklich sanddicht und ersparen mir zusätzliche Fussprobleme? Wird diese Woche die vielen Erwartungen erfüllen, die ich in sie gesteckt habe? Wird sich der Preis für dieses exotische Event lohnen? Werde ich gut abschneiden oder nur unter „ferner liefen“ in der Schluss-Rangliste irgendwo im Mittelfeld zu finden sein? Wie werde ich mit der Hitze zurecht kommen?

Diese und viele weitere Fragen begleiten mich auf dem Weg zum ersten Kontrollposten, wo es schon die ersten 1.5 Liter Wasser zu ergattern geben wird. Momentan trinke ich aber gerade noch die erste meiner 6 dl-Flaschen leer und klemme diese

vorne unter die Bauchhalterung meines extraleichten Mammut-Gipfelrucksackes (660 g schwer, Fassungsvermögen 25 Liter). Sind schon etwa 5 km bewältigt? Keine Ahnung, diese Art des Laufens lässt schwer einschätzen, wie schnell man wirklich unterwegs ist. Die 11 kg an meinem Rücken werden schon langsam schwer und limitieren jede kurze Beschleunigung, wenn ich einen Laufkollegen überholen will. Hier läuft man nicht gegen- sondern *miteinander*, spätestens mit dem Startschuss sind wir zu einer grossen Familie mit dem gemeinsamen Ziel geworden, diesen verrückten Lauf durch die Wüste erfolgreich zu bestehen.

August 1993: Ich sitze auf unserem Sofa an der Westerfeldstrasse in Ermatingen, sollte eigentlich schon lange schlafen (kann aber eben noch nicht, typischer „Nachtmensch“ und „Morgenmuffel“) und zappe mit der kleinen Fernbedienung durch die wenigen Sender unseres bald endgültig darniederliegenden (letzten) Fernsehers. Heidi (schwanger mit Melissa, die 2 Monate später zur Welt kommen wird) schläft bereits. Eurosport ist immer eine gute TV-Adresse, wenn man sich etwas ablenken will ohne dafür eine geistige Anstrengung liefern zu müssen. Da sehe ich plötzlich einen Bericht von ein paar irren Typen mit grässlichen Blasen an den Füßen, welche mit Rucksäcken beladen durch die Hitze der Sahara torkeln, und alles wird glorifizierend unter dem Titel „Marathon des Sables“ von einem eifrigen Sportreporter kommentiert. Schlagartig ist meine Aufmerksamkeit geweckt, eine eigenartige Mischung aus Neugier, Schadenfreude, Interesse, Empathie für diese Extremsportler, Faszination für etwas so Verrücktes. Ich schmunzle beim Anblick dieser Bilder und schüttele verständnislos den Kopf - so einen Schwachsinn würde ich mir nie zumuten. Irgendwie soll doch jeder Lauf Spass machen, auch wenn er strapaziös und „ultralang“ ist (d.h. eben mehr als die 42 km der klassischen Marathonstrecke). Aber hier hört nun wirklich der Spass auf und fängt definitiv der Irrsinn an. Befremdet über den Veranstalter dieses Anlasses drücke ich das AUS der Fernbedienung und gehe schlafen - aber irgendwie ist der Same dieses komischen Gewächses in mich gedrungen und begleitet mich die kommenden Jahre immer wieder: Ich lerne Läufer kennen, welche diesen Wüstenlauf mit Freude in Erinnerung behalten haben, lese Berichte von Finishern und klicke mich durchs Internet mit dem Suchbegriff „Marathon des Sables“. Der Gedanke an dieses Event will mich scheinbar nicht loslassen, irgendwie schwebt dieses Ziel immer wieder vor meinem sportlichen Horizont und selbst Extremäufe wie der Swiss Jura Marathon (323 km mit über 8000 m Höhendifferenz von Genf nach Basel in 7 Tagesetappen) stillen meinen Durst nach diesem Abenteuer nicht. Dass ich in solchen Mehretappenrennen gut bin, weiss ich nicht erst seit meinem ersten Wüstenlauf 1989 in Algerien (Hoggar-Marathon, 160 km in 4 Tagesetappen in der steinigen Wüste zwischen Tamanrasset und dem Assekrem-Pass), dem Lauf rund um dem Mont Blanc (120 km mit ca. 5000 m Höhendifferenz in 4 Tagesetappen) oder meiner mehrmaligen Teilnahme am Juramarathon (als Arzt und Läufer). Dass mir lange Strecken liegen habe ich mit Rängen in den ersten 50 beim Bieler 100 km-Lauf oder in den ersten 75 beim Swiss Alpine Marathon (damals noch 67 km mit 2300 m HD) bewiesen. Mein Problem ist nie die Hitze oder die Härte des Rennens, vielmehr verwerfe ich die Idee des MDS immer wieder wegen dem Rucksack, den man mit-schleppen muss: Man bekommt nämlich nur Wasser vom Veranstalter, alles übrige Material (Essen, Schlafsack, Kleider etc.) muss man selber mittragen. Und da ich nicht sonderlich kräftig gebaut bin und keine Begeisterung für

Krafttraining aufbringen kann, wird wohl nichts aus dieser Idee, welche ja eigentlich eine gute wäre, wenn...

Inzwischen macht uns der Helikopter mit seinen spektakulären Flügen 10 Meter über unseren Köpfen zwecks toller Bilder für Eurosport, BBC, MTV und weiterer Fernsehstationen langsam konfus, wir würden lieber die einmalige Umgebung geniessen: links zieht sich eine mehrgipflige Bergreihe ähnlich der Churfürsten in die Länge, rechterseits eine sanfte hügelige Landschaft. Immer wieder sinke ich im weichen Boden ein, muss kleinen Gebüschchen ausweichen und höre Scharen von Heuschrecken fliehen, wenn sich mein noch etwas plumper Schritt aufsetzt. Aber allmählich beruhigt sich die Anfangsheitik, der Adrenalinspiegel sinkt und ich finde meinen effizienten Laufstil, mit dem ich hoffe, diese enorme Distanz gut meistern zu können. Die Sonne brennt schon jetzt (es ist erst kurz nach 9 Uhr morgens an diesem lange erwarteten 11. April 2004) kläglich vom Himmel und nur ein schwacher Wind verschafft etwas Kühlung. Jetzt sollte dann aber wirklich langsam der erste Wasserposten zu sehen sein, oder?

Im Sommer 2003 habe ich nach endlosem Hin und Her den Entscheid fällen können, hier teilzunehmen. Ich wurde einfach den imperativen Wunsch nicht mehr los, den MDS einmal bestehen zu müssen. Immer wenn ich diese waghalsige Idee wieder verworfen habe (und dies kam oft vor), wurde ich ziellos und bin mit unserem Hund „Archie“ freudlos durch die Wälder gejoggt, ohne zu wissen, wieso ich dies eigentlich tue. Heidi hatte verständlicherweise Angst vor diesem Wüstenabenteuer, nachdem kurz zuvor in Algerien einige Touristen aus der Schweiz und Deutschland entführt und monatelang als Geiseln festgehalten wurden. Zudem „opfere“ ich mit diesem Egotrip zwei Ferienwochen, welche wir als Familie hätten gemütlicher gestalten können. Nach einem kleinen Härtetest im Hochsommer 2003, als ich in der maximalen Mittagshitze mit einem ca. 7 kg schweren Rucksack an drei Tagen je ca. 20 km gerannt bin (und dies erstaunlich gut überstanden habe), wurde mir klar, dass ich es schaffen und mit etwas intensiviertem und gezieltem Training diesen Lauf in der vorderen Ranglistenhälfte beenden können. Da stand der Anmeldung nicht mehr viel im Wege - ausser meiner eigenen bohrenden Ambivalenz, ob ich dies mir und meiner Familie wirklich antun will und darf. Die aktuelle weltpolitische Lage mit Terroranschlägen, erneuter Dekompensation im Irak, Drohungen und schwehlenden Unruhen lädt ja nicht gerade zu einer Reise in ein arabisches Land ein...

Neben mir laufen topfite Laufcracks, da komme ich mir recht untrainiert und irgendwie insuffizient vor. Aber ich weiss zum Glück um meine Stärken bei solchen Extremläufen und bin auch überzeugt, mental stark genug zu sein, um dort durchzubeissen wo es nötig ist und dort zu schonen, wo die Energie nur sinnlos verpufft werden kann. Heute ist ja erst der Prolog und es gilt, etwas in Trab zu kommen und nicht unnötig jetzt schon Reserven zu verbrauchen. Aber im Sog dieser schnellen Läufer erreiche auch ich unter einer Stunde den CP 1 bei Kilometer 9.5. Ich muss unter dem Kontrollbogen 200-400 durchlaufen, da ich mit der schmucken Nummer 333 beschriftet bin, meine Kontrollkarte wird gelocht, die Nummer registriert, ich erhalte eine 1.5 l Flasche des Mineralwasser „Ciel“ (es sollten noch viele folgen...) mit meiner Nummer darauf notiert. Weggeworfene Flaschen werden mit einer Stunde Zeitaddition sanktioniert, um die Verschmutzung der Wüste zu vermeiden, eine scheinbar nötige und

daher sehr sinnvolle Massnahme des Veranstalters. Rasch ziehe ich meinen Rucksack aus, fülle meine Bidons mit Wasser, kippe den Rest durstig in mich hinein, werfe die PET-Flasche in einen der blauen Plastiksäcke und eile schleunigst wieder auf die Laufroute. Habe ich hierfür eine oder gar zwei Minuten „verschwendet“? Haben mich ein paar Läufer überholt? Ach was soll's! Trinken muss ich ja, hier kann ich kaum Zeit verlieren, wenn ich aber in eine Dehydratation gerate, gefährde ich dieses ganze Unterfangen! Also „no panic“! Keine falsche Hektik! Kein Kampf um Sekunden, sondern Sorge um die eigene Gesundheit!

Mein Blick schweift beim Aufstieg zu einem kleinen Pass zurück zur Ebene, welche ich soeben entlanggeilt bin; eine lange Reihe von vielen Läufern zieht sich in die Länge, ein toller und faszinierender Anblick. Was geht wohl in den Köpfen der anderen vor? Wieso sind sie hier? Was motiviert sie zu dieser Form von Selbsterfahrung? Sind wir wirklich nur eine Gruppe von Laufsüchtigen mit einer Endorphin-Abhängigkeit, die zunehmend Toleranzerscheinungen zeigt und daher immer „verrücktere“ Herausforderungen benötigt?

November 2003: Ich kämpfe mich durch das mehrseitige Anmeldeformular zum MDS 2004, muss tausend Angaben zu meiner Person machen und alles korrekt ausfüllen, um zu diesem Anlass zugelassen zu werden. Blutgruppe, Versicherungen, Passfotos, Schuhgrösse, alles wollen die Organisatoren wissen, für alle Details wollen sie sich absichern, alles wird in Eigenverantwortung getan, der Veranstalter haftet für nichts... Was ich sportlich so alles schon bewältigt habe, meine Marathonbestzeit ist gefragt (stolz notiere ich 2 Stunden 49 Minuten), meine Medikamente, Allergien und (vorbestehenden) Gebrechen... Dann folgt die Frage „Why are you taking part in the MARATHON DES SABLES?“ Was soll ich da notieren? Kenne ich meine Motivationsgründe wirklich? Gibt es überhaupt jemand, der diese Frage klar und glaubhaft beantworten kann? So notiere ich in schweizerischem Englisch: “1. I do not really know, why I take part. But after the race I will know the answer. 2. To take part once in the greatest ultralong distance race. 3. One week without stress.” Die Funktionäre werden sicherlich über diese Angaben lachen, für mich stimmt es aber so...

Über dem kurzen Pass mit schiefrig-schwarzen groben Steininformationen öffnet sich ein atemberaubender Blick ins Nachbarstal, ein Grund den Photoapparat hervorzunehmen, der an meinem Gurt baumelt. Der deutsche Läufer, der mich dabei beobachtet, „offeriert“ mir, ein Photo mit diesem tollen Hintergrund zu schiessen. Er sei schon zum 3. Mal hier und eben ein typischer Wiederholungstäter mit hoher Rückfallsquote. Scheinbar kann man vom MDS-Virus manifest infiziert werden... Ich laufe vorsichtig und konzentriert hinunter in die Ebene, achte darauf, keinen Fehltritt zu riskieren. Schon mehrfach haben Bänderverletzungen an den Sprunggelenken meine Ambitionen vernichtet. Im Schutz eines kleinen Busches lauert ein Photograph, die Presse ist stark vertreten und auch über das Internet ist dieser Anlass weltweit präsent. Langsam aber sicher klettert das Thermometer über 40°C im Schatten mit der geringfügigen Anmerkung, dass es hier nirgends Schatten gibt... Aber solange man in Bewegung ist und etwas Wind um die Ohren bläst, ist es ganz gut auszuhalten. Über eine langgezogene steinige Ebene mit recht hartem und daher rasch zu durchlaufendem Untergrund kommen wir in die ersten „Dunettes“ bei km 18: ca. 1 Meter hohe wellenförmige feine Dünenhügel mit teils festem, mehrheitlich aber wei-

chem Sandboden. Spätestens nach den ersten Metern wird mir klar, dass hier das Rennen viel mehr Kraft braucht, eine geschickte Routenwahl durch dieses feine Labyrinth essenziell und ein anderer Laufstil gefordert ist: Feine kleine tapsige Schritte, den Fuss sanft wie ein Kamel flach mit der ganzen Sohle aufsetzen, dosierter Kraft-einsatz bei der Abstossbewegung und kein Ärger, wenn dann trotzdem der Fuss wegrutscht und mit Korrekturbewegungen ein Stolpern oder gar ein Sturz vermieden werden muss. Oje, auf was habe ich mich da eingelassen!?! Mein Rucksack - obwohl ich versucht habe, jedes Gramm an Gewicht zu sparen wo es möglich war - wiegt eben doch über 10 kg und „plagt“ mich schon beträchtlich. Aber es ist ja alles freiwillig und ich bin nicht hier, um zu jammern, sondern um dieses Erlebnis „with a smile on my face“ zu bestehen...

Nach etwa 12 Minuten habe ich diesen ersten Kilometer im tiefen Sand überstanden (es sollen noch viele weitere folgen...) und werde bei km 19 mit 1.5 Litern Mineralwasser belohnt. Rasch eilen wir auf die verbleibenden 9 km bis ins erste Bivouac-Ziel im Wadi El Khait. Inzwischen brennt die Sonne erbarmungslos auf unsere mit Wüstenhüten geschützten Köpfe, kaum ein Wind kühlt die schwitzigen Arme, der Rucksack beginnt über den Schultern zu reiben, die Füsse machen sich heiss bemerkbar.

Sommer/Herbst/Winter 2003/4: Mein Training zum MDS habe ich bewusst geplant und strukturiert: Ich bin regelmässig (fast täglich) gelaufen, knapp 100 km pro Woche, dies eher langsam aber mit längeren Einheiten bis 20 km (aber nicht mehr, wurde sonst langweilig), habe gezielt variabel trainiert mit Läufen querfeldein, in schwierigem Gelände, bei miserablen Wetter und auch wenn ich nicht sonderlich Lust dazu hatte. Zudem konnte ich mich überwinden, regelmässig etwas Stretching auszuüben und mit ein paar einfachen Kraftausdauerübungen meine Rücken-Rumpf-Bauchmuskulatur zu kräftigen. Durch regelmässiges Laufen mit dem Rucksack (5-8 kg) konnte ich mich an das Tragen dieser lästigen aber nötigen Last adaptieren und Muskelgruppen trainieren, die man sonst beim normalen Laufen kaum braucht. Mit dem Ziel vor Augen hat die Vorbereitung Spass gemacht und war immer ein Teil des Gesamterlebnisses; ich war auf dem Uetliberg und in Gedanken irgendwo in der Wüste, joggte im Reusstal und stellte mir eine Ebene in der Sahara vor, kämpfte im Stalliker Tal gegen Schneeschauer und erachtete es als Abhärtung gegen Sandstürme, mühte mich auf die Baldern und war innerlich in einem Aufstieg zu einer hohen Düne. Unser Hund Archie war steht's mehr oder weniger treu dabei, einzig in den heissen Sommermonaten hat er sich im Keller verkochen, als er mit Schrecken feststellen musste, dass Herrchen schon wieder diese blöden Laufschuhe hervorgeholt hat...

Nun reicht es aber langsam, das Ziel sollte doch schon in Sichtnähe kommen! Aber wie beim Briefing kurz vor dem Start vom OK-Chef Patrick Bauer angekündigt folgen zuerst noch 1.5. km in richtigen Dünen, so als kleiner Vorgeschmack auf die 3. Etappe. Mutig und neugierig laufe ich in diese riesigen Sandhügel, erklimme die ersten Dünen und springe waghalsig den steilen Abhang hinunter. Es würde eigentlich Spass machen, wenn die Beine nicht schon recht müde wären und der Rucksack jeden Schritt zu einem kleinen Kraftakt machen würde. Zumindest darf ich rasch erfreut feststellen, dass mein System aus wasserdichten (=sanddichten) Schuhen und kleinen Abdeck-Gamaschen kaum Sand, einzig etwas Staub durchlässt. Nach einigen Minuten Berg-und-Tal-Fahrt in diesen ersten Dünen erblicke ich erleichtert die

grossen roten Luftballons der Zielmarkierung und schon wenige Minuten später darf ich die erste kurze Startetappe als geschafft ankreuzen. Zu meiner Verunsicherung muss ich aber feststellen, dass ich im Ziel ziemlich erschöpft, kraftlos, überhitzt und dehydriert bin, ich torkle zum Wasserstand, lasse meine Karte lochen, suche einen schattigen Platz (nicht vorhanden) und lehne mich daher müde und ausgepowert an einen herumstehenden Lastwagen der Logistik. Schnell werfe ich einen Energiespender ein, schütte einige Deziliter Wasser hinterher und komme allmählich wieder ins Reich der Vitalen. Es ist kein gutes Zeichen, dass ich schon nach diesem kurzen Einstieg so kaputt bin. Aber ich weiss um meine enorm gute Eigenschaft der Regeneration und bleibe optimistisch, dass es morgen lockerer und beschwingter läuft, zumal bis dann der Rucksack ja etwa 650 g leichter sein sollte. So schwer wiegt etwa meine tägliche Ration an Nahrungsmitteln.

In den 2 Wochen vor meiner Abreise nach Marokko war ich schwer erkältet, verbrachte ein Wochenende mit Fieber, Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen und allgemeiner Malaise im Bett und brauchte 10 Tage, um wieder einigermaßen fit zu werden. In diesem Zeitraum war nichts mit Trainieren, und auch in den Tagen direkt vor dem MDS habe ich mich nur langsam, mühselig und mit schweren Beinen durch den Wald geschleppt, musste bei jeder kleinen Steigung gehen und kam nie in einen lockeren Laufrhythmus. Zumindest hat diese Krankheit verhindert, dass ich übertrainiert in diese extrem Laufwoche eingestiegen bin. Aber vielleicht fehlt mir momentan noch der lockere Laufstil und daher komme ich noch nicht so recht auf Touren.

Das Bivouac liegt wunderschön: in einem kleinem Wadi an die Dünen angrenzend, umgeben von etwas niedriger Vegetation mit blühenden Büschen in einer einzigartigen Tallandschaft. Ich kämpfe mich müde zum Zelt Nummer 26, welches mein Zuhause für diese Woche darstellt. Da ich als erster unserer Gemeinschaft (5 Schweizer, 3 Franzosen) eintreffe, reinige ich den Boden von den gröberen Steinen, bevor ich die zwei einfachen und leider dünnen Teppiche überlappend ausbreite. Der Schatten ist angenehm kühl, das Ausziehen der Schuhe eine Wohltat, das Hinliegen erlebe ich als Belohnung für die Strapazen der vergangenen 3 Stunden. Schon treffen Fabrice und Charly ein, zu dritt können wir über die erste Etappe etwas fachsimpeln und sind glücklich, dass es endlich begonnen hat. Eine Spinne klettert über meinen Schlafsack, wir verscheuchen sie und müssen angewidert feststellen, dass dieses komische Insekt drohend einen Stachel stellt: Ein Skorpion! Von da an schütteln wir unsere Schuhe sorgsam aus, bevor wir in diese hineinsteigen...

Die Reise nach Marokko und ins erste Bivouac war lang und beschwerlich: Zürich-Kloten - Casablanca, dort hektisches Umsteigen zum Inlandflug nach Ouarzazate, danach die erste Nacht in einem einfachen Hotel, dann fast 4 Stunden mit einem Bus Richtung Süden nach Fom-Zguid und zuletzt auf einem Viehtransporter nochmals 20 km hinein in die sandige Wildnis. Aber alles hat gut geklappt, die Organisation ist entgegen meinen Erwartungen speditiv, flexibel und mit französischem Charme; wir Läufer werden umsorgt und man hat rasch den Eindruck, hier an einem professionell geplanten Event teilnehmen zu dürfen. Der MDS hat ja nicht zufällig einen sehr guten Ruf, was die Organisation, Sicherheit und Embleance des Anlasses betrifft. So macht dieses Abenteuer vom ersten Moment an Spass, man fühlt sich willkommen und umsorgt, ist nicht nur irgendein Spinner der durch die Wüste rennen muss um

sich und anderen etwas zu beweisen, sondern angesehener und geachteter Ausdauerathlet.

Ich packe meinen Rucksack aus und bereite die Ration vor, die mir heute zusteht: 1 Travellunch (Fertigmahlzeit, die mit heissem Wasser angerührt werden muss, heute steht Nudelgericht mit Huhn auf dem Menuplan), 1 Ovo-Sport (um nicht in ein Schokolade-Entzugsdelir zu geraten), 1 Powerbar, 1 Pack 250 g getrocknete Bananen, 3 Caramel-Bonbons, 5 Sugus, 2 Sponser-Elektrolytpulver zum Trinken, 1 Suppe 2 dl, 1 Farmerstengel. So komme ich etwa auf die 2000 kcal, welche pro Tag minimal vorgeschrieben sind.

Am ersten Tag in der Wüste wurde unsere Ausrüstung geprüft: ärztliches Zeugnis mit aktuellem EKG, Pflichtmaterial (Trillerpfeife, Kompass, Schlangenbiss-Vakuumpumpe, Sicherheitsnadeln, Rettungsdecke, Feuerzeug, Schlafsack, Signalspiegel, Desinfektionsmittel, Taschenlampe, Messer, Not-Signalrakete, Salztabletten) und eben die Nahrungsmittel, welche man mitzunehmen gedenkt: Ich komme auf fast 17'000 kcal total, was etwa 4 kg Lasten bedeutet. Dieser Check verläuft speditiv, die Kontrolle ist mehr symbolisch als exakt; jeder ist ja selber daran interessiert, gut ausgerüstet diese Wagnis in Angriff zu nehmen. Zudem werden während der Woche immer wieder Kontrollen durchgeführt, und da will niemand eine Zeitstrafe oder gar Disqualifikation befürchten!

Nach einer halben Stunde bin ich wieder fit und optimistisch für die kommenden Tage, humple mit hölzernen Schritten zum Infozelt um dort zu erfahren, dass ich mit 2 Stunden 49 Minuten auf Gesamtrang 73 doch recht weit vorne klassiert bin. Aber wie hoch war der Preis für diesen ersten Platz in den top-100? Morgen werde ich es wahrscheinlich wissen.

Ich habe mir natürlich neben den allgemeinen auch sportliche Ziele für diesen mehrtägigen Wüstenmarathon gesetzt: 1. ankommen, 2. gesund ankommen, 3. lachend und zufrieden ankommen, 4. unter den ersten 100 ankommen, 5. in die besten 50 Ränge laufen.

Ich wandere weiter zur Ziellinie, um dort die immer noch eintreffenden Läufer zu begrüßen, einige kommen recht apathisch und mit leeren Gesichtern über die letzten Dünen zur Zielgeraden. Nach einer Weile locken mich diese eigenartigen Sandhügel nochmals, sodass ich einige Schritte in dieser sandigen Berglandschaft unternehme. Dabei erkenne ich Tierspuren, eigenartige kürbisähnliche Früchte, exotische Gräser und windgeschliffene Formen, wie sie nur die Natur hervorbringen kann. Ich bin wirklich in der Wüste, ich bin in Marokko, ich bin hier am tollsten und verrücktesten Lauf den es gibt, ich bin Finisher der ersten Etappe, ich fühle mich wohl und vor allem bin ich glücklich.

In den Wochen vor der Abreise habe ich mir fest vorgenommen, diese Zeit fern von Beruf und Familie zu nutzen, um Entspannung, Erholung und Ruhe zu finden, mich nicht gestresst und ehrgeizig diesem Lauf zu verschreiben und - zu genießen. Ich will ja nicht im Ziel eine tolle Zeit bewundern, sondern unterwegs zufrieden und mit mir im Gleichgewicht sein.

Langsam werden die Schatten länger, es kommt wieder Wind auf, wir bereiten unser Nachtlager vor: Da inzwischen auch Paul, Fredi und Franz sowie die anderen beiden Franzosen eingetroffen sind, wird die Liegeordnung für diese Nacht festgelegt und jeder ordnet seine Tausendsachen, solange es noch Tageslicht gibt. Um ca. 19.15 Uhr wird es ohne grosse Dämmerung nämlich rasch dunkel und der abnehmende Mond erscheint erst in den Morgenstunden. Ich koche mir an einem kleinen Feuer des Nachbarszelt noch eine Suppe, um so gewärmt in den Schlafsack zu kriechen, in der Hoffnung, diese Nacht werde nicht auch so kalt wie die vorhergehenden: Ich habe in der windigen Dunkelheit mit Temperaturen um 10°C die ersten Sonnenstrahlen herbeigesehnt, alle verfügbaren Kleider getragen und bin ganz in meinen „Yeti-Pound“ gekrochen, um trotzdem fröstelnd unruhig und somit wenig erholsam die Nacht zu verbringen. Auch meine kleine Iso-Matte bringt wenig Wärme und noch weniger Dämpfung, wiegt aber nur 100 g. Oje, ich habe vergessen die Zähne zu putzen, soll ich wirklich nochmals aus der Wärme in die kühle Dunkelheit? Da wird mir bewusst, dass ich von Beginn weg Sorge zu meinem Körper tragen muss und wenigstens minimale Hygienemassnahmen nicht schon am ersten Tag vernachlässigen darf. Waschen kann man sich sowieso nicht, dazu reichen sie spärlichen Wasserrationen nicht, einzig ein paar Feuchttüchlein müssen genügen. Also überwinde ich mich zum Zähneputzen, schlüpfe wieder in meine blaue Isolationshülle (als Schlafsack kann man es kaum bezeichnen, wiegt aber nur 550 g und nimmt wenig Platz im Rucksack ein). Da beginnen die „Yallas“, so nennen wir die Marokkaner, welche unsere Berber-Zelte aufstellen und jeden Tag weiterzügeln, um ein grosses Feuer im Zentrum des Camps zu tanzen, singen und lachen. Das darf ich mir nicht entgehen lassen: Marokkanische Rhythmen dringen monoton durch die Dunkelheit unter dem riesigen Sternendach, schrill ertönt die Stimme des Sängers vor den mystisch anmutenden Zuckungen des Vortänzers im blauen Gewand. Viele Läufer werden durch dieses Spektakel angelockt und klatschen mit, einige mutige Franzosen tanzen zu den fremden Klängen. So nimmt ein erlebnisreicher, erfolgreicher und einmaliger erster Wüstentag sein Ende und ich bin fasziniert vom warmen Ambiente dieses Anlasses, der Harmonie unter diesen 600 Läufern, der plötzlichen Unwichtigkeit wer schnell und wer langsam war, Hauptsache, alle haben heute vorerst das Ziel erreicht.

Die Nacht wird wider Erwarten weniger kalt und wir bleiben vom kühlen Wüstenwind für einmal verschont. Dennoch schlafe ich kaum, finde einfach keine bequeme Lage: Auf dem Bauch kann ich nicht liegen, sonst tun meine Zehenspitzen (schon 3 Blasen...) weh, Seitenlage ist erschwert durch Schmerzen über den Hüftknochen, die ungepolstert aufliegen, Rückenlage unbequem weil man jeden Stein so schön spürt usw.

Soll ich wirklich an diesen Wahnsinnslauf gehen? Zwei Ferienwochen in diese Schinderei investieren? Lächerlich mit dem Rucksack durch die Gegend rennen, um das Tragen dieser Last zu üben? Was, wenn es ein Flop wird? Wenn ich schon nach einem Tag wegen Gelenkbeschwerden aufgeben muss? Wenn ich krank werde und einem marokkanischen Magendarmvirus zum Opfer falle? Also: Es gibt 1000 Gründe gegen diesen Trip nach Nordafrika. Heidi hat Angst und versteht (vorerst) nicht, wieso ich ihr das antun muss, die Kinder wollen den Papi nicht verlieren (Olivia befürchtet, dass ich im Sand versinke, Melissa macht sich Sorgen, ob ich verdursten könne), meine Mutter bittet mich flehend, dieses Risiko zu unterlassen, Liselotte schimpft gar über meine diskussionslose Verantwortungslosigkeit; kaum jemand unterstützt mich spon-

tan bei meiner Idee. Aber es ist eben mehr als eine Idee, es wird für mich zu einem Lebensziel, ich werde den Wunsch nach der Teilnahme am MDS einfach nicht los, kann ihn wie einen klebrigen Kaugummi unmöglich von meinen Schuhsohlen schütteln; Kolumbus war ja auch 39 Jahre alt, als er seinen kalkulierten Irrtum begangen hat...Ich erwache morgens und denke, wie es mir wohl jetzt ginge, wenn ich in der Wüste geschlafen hätte, jogge durchs Feldermaas und stelle mir eine Wüstenebene vor, umkreise das Beerimoos und frage mich, ob es auf der Strecke wohl Oasen haben könnte. Immer wieder, wenn ich diesen Spleen als unrealisierbar verwerfe, komme ich mir vor wie Michael Schumacher ohne seinen Ferrari, Rembrandt ohne Pinsel, Henning Mankell ohne Schreibzeug oder Louis Armstrong ohne Trompete. Es braucht lange, bis ich das selber erkenne und den Menschen verständlich machen kann, die mir ja so viel bedeuten.

Irgendwie wird es langsam Morgen, die Dämmerung erhellt den Himmel, ein frischer Wind kündigt den baldigen Sonnenaufgang an, schon leuchten die Dünen im Westen hell auf. Und da ist sie ja, unsere treue Begleiterin: die Sonne. Emsiges Treiben macht sich breit, die Yallas zetern durchs Camp, scheuchen uns aus dem Schutz der Zeltdächer hervor, da sie nun eifrig mit dem Zeltabbau beginnen müssen, um unser Biouvac am Ziel der 2. Etappe termingerecht bezugsbereit zu erstellen...

Jeder sucht sich sein Equipment zusammen, gähnt nochmals herzhaft in die Morgenluft, und dann geht's los: Teewasser kochen, Morgenwäsche (oder auch nicht), Gang zu Toilette (ausserhalb des Camps errichtete Plumps-Klos), Zehen einbandagieren, Frühstück verzehren (für mich stehen leider nur 2 Farmerriegel und 1 Elektrolytgetränk auf dem Plan, die Bedeutung des Morgenessens habe ich unterschätzt), Road-Book mit dem Beschrieb der kommenden 34 km nochmals studieren, Rucksack neu packen (irgendetwas drückt immer noch), Proviant für die 2. Etappe griffbereit verstauen, Sonnencreme auftragen, Kontaktlinsen einsetzen (damit die Sonnenschutzbrille getragen werden kann), immer mal wieder ein Photo der teils amüsanten Szenen schießen, da etwas plaudern und dort einen Spruch fahren lassen, ein paar Dehnungsübungen tun zwar weh, scheinen aber nicht zu schaden, Rennstapel erstellen (dasselbe schon arg verschwitzte Zeug der gestrigen Etappe, zu einem Kleiderwechsel reicht es nicht - Gewichtersparnis...), immer wieder ein Schluck aus der Flasche um gut hydriert an den Start zu gehen. So vergehen die 3 Stunden bis zum Start rasch und schon bald ermahnt uns Patrick Bauer auf seinem Jeep per Megaphon, viel zu trinken, die Sonnencreme und den Kopfschutz nicht zu vergessen, auch heute noch nicht zu forcieren, wünscht uns viel Glück, gratuliert den 2 Läufer die heute ihren Geburtstag feiern, gedenkt der 3 Teilnehmer, welche gestern während oder nach der Etappe bereits aufgeben mussten. Etliche sind schon kläglich ins Startareal gehumpelt, das Ärzte-Team „DocTrotters“ hatte schon nach den ersten Kilometern viel Arbeit. Es ist mir unverständlich, dass schon ein Dutzend Läufer schwerwiegende Blasen an den Fuss-Sohlen und Fersen haben. Wie soll man da die bevorstehenden Strapazen überstehen? Macht es wirklich Sinn, in so einer Situation „durchzubeissen“, da ja noch mehr als 200 beschwerliche Kilometer bevorstehen? Wie schlecht vorbereitet sind da scheinbar nicht wenige der Teilnehmer?

Um Punkt 09.00 Uhr wird der Countdown gezählt und los geht es auf Etappe 2 mit 34 flachen Kilometern. Wieder eilt die Masse in zügigem Tempo davon, wieder wird in der Wettkampfstimmung schon zu Beginn ein (zu) schnelles Tempo angeschlagen,

wieder ist jeder auf sich alleine konzentriert und versucht rasch, seinen Takt zu finden und zügig voranzukommen. Heute wird es monoton, heiss, etwas öde und schon deutlich länger als gestern. Die Topläufer sind rasch aus unserem Blickfeld enteilt (die marokkanischen Brüder Ahnsahl liefern sich einen Wettkampf in einer eigenen Kategorie...). Wir durchqueren steinige Ebenen, laufen über sandige Felder, mühen uns durch erdiges Gelände mit geringer Vegetation, sehnen dem Ende einer Strecke von ca. 5 km über einen monotonen ausgetrockneten Salzsee entgegen und sind jedes Mal erlöst, wenn unsere Trinkflaschen bei den Checkpoints (heute km 10, 20 und 28) aufgefüllt werden können. Löcher im Boden verraten, dass hier irgendwelche Riesenkäfer wohnen, Heuschrecken schwirren in Scharen davon, wenn wir stampfenden Ungeheuer den Boden misshandeln, selten sieht man einen Schmetterling, gelegentlich Spuren irgendeines Kriechtieres. Nach wenigen Kilometern sind aber unsere Blicke auf den unruhigen Boden gebunden, die Schrittwahl muss sorgsam erfolgen, die Route effizient ins Gelände gelegt werden, umherschweifende Blicke sind ein Risiko für Fehltritte oder einen Stolpersturz.

Immer wieder denke ich an einen Spruch von Emil Zatopek (ehem. mehrfacher Olympiasieger über Langstrecken): „Die langen Strecken sind die einfachsten, hier gewinnt oft nicht der bessere Läufer, sondern derjenige, der weniger Fehler macht.“ In diesem Sinne will ich in der Vorbereitung möglichst wenig dem Zufall überlassen, Ungeplantes kommt sicher noch früh genug. So plane ich mein Training, teste alle Kleidungsstücke mehrfach, informiere mich übers Internet bei Finishern der vergangenen Jahre über deren Probleme, probiere die Fertigmahlzeiten aus, gehe an kalten Wintertagen bei Longjoggs auf den Uetliberg auch mal ans Limit, wähle Laufrouen in mühsamem Gelände, um meine Muskeln, Sehnen und Bänder an die zu erwartenden Belastungen zu adaptieren. So erreiche ich bis im Februar einen guten Formstand. Danach „verleidet“ mir allerdings die ewige Herumrennerei, ich habe keine Kraft mehr und fühle mich müde: Übertraining! Also rasch eine Pause einlegen, ein paar Wochen easy nehmen und jetzt nichts erzwingen! Unsere Finnlandferien im verschneiten Blockhaus kommen da gerade richtig. So finde ich wieder Freude am Laufen und kann die folgenden Wochen nochmals gut trainieren.

Mir läuft es mässig gut, ich brauche viel Anstrengung und Kraft, um zügig voran zu kommen, mein Rucksack verhindert einen lockeren hüpfenden Laufstil, die Hitze macht diese Etappe bald zu einer ersten Durchhalteübung. Ich kann mich an wenige Geländepunkte dieser Strecke erinnern, zu versunken bin ich in mich selbst, strebe dem Ziel entgegen im Wunsch, bald in einem schattigen Zelt den Rucksack abwerfen zu können und mich hinlegen zu dürfen. So wird das Ende der Etappe 2 meine Hauptmotivation, rasch am Lake Iriqui anzukommen. Den anderen geht es scheinbar ähnlich, es wird kaum gesprochen, alle traben autistisch vor sich hin und wirken nicht sonderlich frisch. Immerhin stelle ich fest, dass ich eigentlich ständig am Überholen von Läufern bin und mich langsam in die vorderen Plätze vorschiebe. So brauche ich denn für diese heutige Strecke weniger als 4 Stunden und komme zwar müde aber glücklich, durstig aber nicht erschöpft ins Ziel: Es läuft besser als gestern, ich habe scheinbar meinen Tritt gefunden und darf zuversichtlich sein, dass ich an den kommenden Tagen meine Stärke (gleichmässiges Durchlaufen langer Strecken) ausspielen kann.

Die Vorbereitungen waren geprägt von einer komplizierten Auswahl meines Materials: z.B. die Schuhe mussten leicht und doch robust genug für dieses Gelände sein, möglichst sanddicht und doch atmungsaktiv bleiben, stabil und doch so geschnitten sein, dass ein abrollender Laufschrift möglich ist. Oder die Socken: Schön polsternd, gut anliegend um Rumpfbildungen zu vermeiden, möglichst wenig Sand durchlassend, atmungsaktiv und so fabriziert, dass sie eine Woche lang halten. Das Lauf-Shirt: Atmungsaktiv, nicht reibend unter den Rucksackriemen, passende Farbe (man will ja nicht eitel sein...) usw. Ich bin über Monate (!) am „Ausklügeln“ meiner Ausrüstung, wähle so aber gute Schuhe, einen zweckmässigen Rucksack, optimale Textilien, einen (knapp) brauchbaren Schlafsack und bewährte Extras (Sonnenbrille, Sonnenhut mit Nackenschutz, Gamaschen, Laufuhr, Sonnencreme, Lippenpomade, Kochgeschirr, Photoapparat, Plaster- und Tape-Material, Trinkflaschen und weiteres). Unter dem Diktat der Gewichtsersparnis wird jedes Gramm beachtet, nur eine Mini-Tube Zahnpasta mitgenommen, die leichteste noch brauchbare Taschenlampe eingepackt, das Minimum an Sonnencreme und WC-Papier mitgeführt. Es hat mir enorm Spass gemacht, hier Optimierungen bis ins Detail zu betreiben und immer wieder die Liste durchzugehen in der Hoffnung, nochmals 50 g an Gewicht einsparen zu können. Auf vieles verzichte ich bewusst: keine Iso-Polster-Matte, keinerlei Luxusartikel, kein Buch, kaum Wechselkleider, nur ein einziges Paar Laufschuhe und keine „Freizeitsandalen“. Bald wird mir bewusst, dass v.a. die Nahrungsmittel für eine ganze Woche das Gewicht bestimmen, da wollte ich aber nicht ein Minimum mitnehmen und riskieren, von einem Hungerast in den nächsten zu rennen, wegen Hunger nachts zu frieren oder Kollegen um Esswaren anbetteln zu müssen. Spitzenläufer tragen hier am Start etwa 8 kg auf dem Rücken und am Bauch (spezielle Rucksackkonstruktion für den MDS), Teilnehmer, die zügig wandernd ins Ziel kommen wollen, eher 12-14 kg.

Auch heute ist der Ort für unser riesiges Camp wieder exquisit: Auf einem ausgetrockneten See inmitten einer atemberaubenden Kulisse einer schroffen Fels- und Hügellandschaft. Der Veranstalter wählt da wirklich besonders schöne Plätze, um uns in spezieller Umgebung ideale Voraussetzungen für eine rasche Regeneration zu ermöglichen. Auch heute war ich der Schnellste des „Tente 26“, schabe die größten Steine vom Zeltboden und sinke entspannt auf den abgenutzten staubigen Teppich, der mir momentan mehr bedeutet als ein Himmelbett im Holyday Inn. In der Wüste wird man zum „Geniesser“: Ein Schluck lauwarmes Wasser ist eine enorme Erfrischung, eine Migros-Fertigsuppe mit Gerstenaroma ein Festmenu, ein Sugas ein attraktiver Dessert, ein kühler Windstoss in der Mittagshitze ein berauschendes Gefühl. Bald treffen Fabrice, Charly, Paul und nach 2-3 Stunden auch die übrigen Leidensgenossen ein, es gibt wieder viel zu lachen, jammern (es geht aber allen erfreulich gut), staunen, sinnieren und philosophieren. So lernen wir uns rasch gut kennen, verstehen uns bestens, jeder bringt seine kleinen Vorteile so ein, dass die ganze Gruppe davon profitiert. Wer Lust und Energie hat, macht sich auf die Suche nach Holz für das Abend- und Morgenessen, wer gerade einen „Yalla“ vorbeischlendern sieht bittet diesen um Optimierung der Zeltkonstruktion, wer zur Rangliste pilgert merkt sich auch die Positionierungen der Kollegen. So können wir eine Woche in gegenseitiger Toleranz und Rücksicht verbringen, ohne dass ein einziges Mal ein böses Wort fällt oder Spannungen entstehen. Überhaupt höre ich während dem ganzen MDS kein einziges Mal (!), wie sich zwei streiten, es gibt keine Diskussionen mit dem

OK, keine Proteste wegen Streckenmarkierungen, Zeitmessungen oder irgendwelcher Unfairheiten. Die enorme gemeinsame Leistung verbindet derart, dass keiner ins Meckern gerät und jeder in Ehrfurcht die Leistung des Kollegen würdigt. Wenn ich das mit der gehässigen Atmosphäre an kleinen Läufen in der Schweiz vergleiche...

Unser Zelt ist eigentlich nur ein V-förmiges Dach aus zusammengenähten Kaffeesäcken mit der verblassten Aufschrift „Nestle“, überall hängen Bastchnüre ins Innere und viele Löcher sorgen für eine zusätzlich gute Belüftung. Zwei ca. 3 Meter lange Holzstangen sind übers Kreuz ins Dach gestemmt, die Ränder mit abgebogenen Armierungseisen in den steinigen Grund verankert. Gegen Abend lassen wir jeweils die windzugewandte Seite herunter, um das Eintreten von Sand zu minimieren und einen gewissen Windschutz für die Nacht zu erreichen. Diese auf den ersten Blick klägliche Konstruktion ist aber über Jahrhunderte bewährt und hat auch mich zunehmend überzeugt: Tagsüber idealer Sonnenschutz ohne Treibhauseffekt, recht guter Filter gegen Sand (Staub kommt aber durch), wird durch Windböen nicht weggerissen, da partiell durchlässig, einfach aufzustellen, rasch abzuräumen, reparierbar ohne grosse Kenntnisse in Näharbeiten.

Ich mache mich auf den Weg zur „Rezeption“ am Eingang zum kreisrunden Areal der Läuferzelte (die Helfer sind in „luxuriöseren“ und beleuchteten Zelten untergebracht), um das Zelt mit dem Satellitentelephon ausfindig zu machen. Schon bald tippt eine nette Französin 004117004993 ein, es piepst wie wenn ich rasch von der Permanence nach Hause anrufe und schon nimmt Heidi voll Freude darüber ab, dass ich mich wohlauf melde, es mir gut geht und ich diesen Lauf nun wirklich zu geniessen beginne. Auch Melissa und Olivia kommen zu Wort und ich bin stolz auf meine Familie und darüber, dass auch sie mit Freude und Begeisterung an diesem Event teilhaben: Über das Internet kann täglich das Rennen verfolgt werden, es erscheinen Berichte, Ranglisten, Streckenskizzen und Photos. Sogar e-mails können den Läufern gesandt werden. Diese werden jeweils gegen Abend zeltweise verteilt und bereiten viel Freude, Aufregung und oft ein leises Schmunzeln. Da wird ja scheinbar zuhause echt mitgefiebert...

Auch heute sieht mein Menu nicht viel anders als gestern aus, immerhin gibt es zum Nachttisch Datteln (produziert im Iran, gekauft in Nilsia Finnland, verspiessen in Marokko...). Diese sind derart kompakt zusammengepresst, dass ich nur mit Mühe Stücke aus der würfelförmigen Masse beissen kann. Aber das zählt ja nicht, wichtig sind einzig die Kalorien, welche dafür sorgen müssen, dass bis morgen früh die Speicher wieder gefüllt sind, steht doch die Dünenetappe auf dem Programm, vor der erfahrene Wüstenfüchse sofort nach dem Verteilen des Streckenbeschriebes zu warnen begonnen haben. Der MDS ist nämlich jedes Jahr auf einer neuen Strecke und diese wird erst auf dem Weg zum 1. Camp bekannt gegeben. Also futtere ich brav in mich hinein, was mir heute zusteht. Die Energie-Riegel (Powerbar und ähnliches) kann ich schon nicht mehr anschauen geschweige denn „herunterwürgen“, sodass ein Tauschhandel mit Kollegen entsteht, welche anderer Nahrungsmittel überdrüssig geworden sind.

Da ich zu den schnelleren Läufern gehöre, bleibt mir viel Zeit zur Regeneration und zum Plaudern mit Zeltgenossen. So lernen wir uns allmählich kennen und gegenseitig schätzen. Ich bin unendlich glücklich, dass sich unsere Zeltkomposition so optimal ergeben hat: Zugeteilt waren lediglich die Nummern der Zelte für die Nationen, nicht

aber wer mit wem unter einem Dach zu hausen habe. So ergibt sich für unser Zelt eine tolle Komposition von Menschen, denen ich sofort vertrauen kann, wo Rücksicht und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich ist und auch sonst die „Chemie“ stimmt. Wir sind stets guter Laune, lachen viel, amüsieren uns über Details (z.B. den Power-Stocki von Fredi: Kartoffelpulver mit kaltem Isostar geschüttelt, 3 x täglich eine Woche lang; das Frühstücksbuffet von Paul mit Knäckebrot, Butter, Confi, Kaffee und Käse...) und verbringen gemütliche Stunden unter unserem Schattenspender. Andere Zeltgruppen scheinen fast nur über Themen rund um den Laufsport sprechen zu können, da haben wir zum Glück noch etliche andere Diskussionsthemen. Wir fünf Schweizer „Wüstlinge“ sind alles Akademiker: Franz und Fredi haben ein ETH-Studium absolviert, Paul ist selbständiger Architekt, Fabrice Physiker. Alle sind verheiratet und haben Kinder, jeder ist hier, um ein (hoffentlich) tolles Erlebnis zu finden und nicht primär, um sich sportlich profilieren zu müssen. Jeder bringt seine Kenntnisse so ein, dass alle davon profitieren können. Es wird nicht gemeckert, nicht gezeigelt um kleine Vorteile bei der Platzaufteilung im Zelt, nicht schlecht über Abwesende gesprochen.

Wieder ist die Sonne hinter Bergen verschwunden, das Abendrot hat kurz und intensiv aufgeleuchtet, die Venus strahlt schon leuchtend hell vom Nachthimmel, ein weiterer einmaliger Wüstentag neigt sich zu Ende, von dem ich keine Sekunde verpasst haben möchte.

„Yalla-yalla-yalla“ ertönt es von allen Seiten: Unser Zelt wird in einer Minute abgebaut, also rasch Flucht nach draussen mit allen Habseligkeiten unter den Armen. Der 13. April 2004 beginnt hektisch und rasant. Heute ist die Dünenetappe auf dem Programm - und ich freue mich riesig darauf... Viele Läufer sehen diesen 20 km durch die Sandhügel skeptisch entgegen, ich bin zuversichtlich und harre der Dinge, die da kommen. Schliesslich ist dies doch der „Marathon des Sables“, da gehört nun wirklich eine echte Sandetappe ins Programm.

Die Morgenroutine läuft schon automatisch ab, das Briefing bringt kaum News ausser die Warnung, wirklich 2 Flaschen Wasser beim Posten km 15.5 mitzunehmen, da nur eine Wasserstelle in der Hälfte des riesigen Dünenfeldes eingeflogen wird. Der Startschuss erfolgt, der Heli flattert verspielt wie am ersten Tag über unsere Köpfe hinweg und produziert hoffentlich spektakuläre Bilder für den Sponsor „Eurosport“, mein Rucksack ist etwas leichter geworden, wiegt aber immer noch so viel, dass er mir ständig bewusst und lästig am Rücken zieht. Über knöcheltiefes sandiges Gelände rennen wir den grossen Dünen entgegen. Gerne hätten wir hier etwas Energie sparen wollen, aber dieser holprig-weiche Untergrund lässt einfach kein „Kilometerfressen“ zu, jeder Abschnitt muss erkämpft werden. Dennoch ist Rennen fast Pflicht, da man wandernd eben schon viel langsamer und somit entscheiden länger unterwegs ist. Heute ist die Zeitlimite auf 12 Stunden für diese besonderen 37 km gesetzt. Das tönt human, ist es aber nicht: Es sind nämlich 37 km *Luftlinie* und in diesem Gelände geht es in Zick-Zack-Linie und ständig rauf und runter, man bewältigt also deutlich über 40 Gesamt-Kilometer. Aus diesem Grund ist ein Wandern im 4 km pro Stunde-Tempo nicht ganz so leicht durchzuhalten. Also müssen sich alle sputen, um vor Torchluss in Dayet Chegaga eintreffen zu können! Wenn ich die hinteren Läuferinnen und Läufer (mittlerweile v.a. Engländer) so im Camp herumschleichen sehe, ist mir schleierhaft, wie die das schaffen wollen... Viele laufen mittlerweile mehr mit dem Willen als mit den Beinen, von den Füßen ganz zu schweigen. Infusionen mussten

aber noch wenige appliziert werden (1. Infusion = 1 Stunde Zeitbestrafung, 2. Infusion = 2 Stunden, 3. Infusion = Disqualifikation). Hingegen lassen sich Sonnenbrände, Schürfungen am Rücken, über der Schulterpartie, unter den Armen und zwischen dem Beinen in allen Stadien bewundern. Da bin ich dankbar, so minimal mit einzelnen feinen Blasen an den Zehen havariert in diese erste Königsetappe starten zu können.

Rasch ist der CP 2 erreicht und dahinter türmt sich eine beeindruckende Sandmauer: Rasch fülle ich meine beiden Bidons, beschliesse auf die zweite Flasche zu verzichten (viel mehr Gewicht, ich sollte schon 2 Stunden mit dieser Wassermenge auskommen), mache ein paar Photos und los geht es in die „El Rhoulal“, eine Dünenwüste von 20 x 20 Kilometern.

Im Vorfeld des MDS habe ich mich an verschiedenen Stellen über die Hauptprobleme dieses Laufes informiert, dabei war eine Aussage immer wieder im Zentrum: Der Sand in den Schuhen ist das Übel aller Dinge, das Eindringen von Sand muss möglichst vermieden werden, da sonst die Hornhaut rasch abgeschuert wird und es sich mit wunden Füßen ja bekanntlich schlecht laufen lässt... Ein Patentrezept gibt es nicht, jeder Läufer schwört (noch) auf seine Variante: Das Spektrum reicht von keinerlei Sandschutz (und daher immer wieder Ausleeren der gefüllten Schuhe), sanddichte Schuhe, Tape-Klebeverschluss, kurze Gamaschen, sanddichte Socken bis zu maximalen Konstruktionen von Schutzsäcken bis unter die Knie.

Schon erklimme ich die ersten, ca. 50 m hohen Dünenwälle: Wir laufen zum Glück von West nach Ost, haben daher sanfte Aufstiege über windgepressten Sand und entsprechend steile Abstiege ins Tal zur nächsten Düne. Zudem ist es glücklicherweise leicht bewölkt und es weht ein sanfter Rückenwind. Dieser Umstand kommt v.a. den Walkern entgegen (es sind inzwischen mehr als die Hälfte der Teilnehmer, welche kaum mehr Joggen können), da diese unendlich länger unterwegs sind. Ich staune über das faszinierende Panorama, welches mir der erste Gipfel bietet: Dünen so weit das Auge reicht, Sandhügel bis zum Horizont, windgeformte Wellen von einer Schönheit, wie sie nicht von Menschenhand stammen können, Natur pur. Dieser Anblick alleine macht mein Abenteuer nach Marokko lohnenswert. Aber nun gilt es doch Ernst: Da muss ich durch... Auf meiner inneren Uhr programmiere ich 4 Stunden für diese 20 km im Sand, also vorerst 2 Stunden bis zur Wasserstelle, dann nochmals 2 bis das Ziel in Blickweite rücken sollte. Diese Rechnung geht zuletzt gut auf und hilft mir, geduldig das ständige Auf und Ab in dieser Wildnis zu erdulden. Rasant stürze ich mich hinunter in eine Mulde zu nächsten Düne, versinke bis unter die Knie im schon heißen Sand, fange mein Gewicht in der Ebene auf plötzlich wieder festem Untergrund noch knapp auf und vermeide so einen sandigen Sturz. Einigen Läufer fürchten sich vor den steilen direkten Abstiegen und nehmen einen Umweg entlang der seitlichen Windverwehungen in Kauf. Mir hingegen macht diese Achterbahn (vorerst noch) Spass, ich triumphiere innerlich und laufe wie in Trance tapfer hinein ins Niemandsland. Dauernd überhole ich Schnellstarter, die entweder nur noch gehen oder damit beschäftigt sind, die Schuhe auszukippen. Mein System ist bisher völlig sanddicht und scheint sich zu bewähren, obwohl mich alte Wüstenfüchse vor dem Start ausgelacht haben, als ich stolz von meiner Eigenkonstruktion berichtet habe. Da ich nämlich meine Schuhe kaum eingelaufen habe, ist die wasserdichte Membran

tatsächlich noch intakt und die Gamaschen habe ich so adaptiert, dass sie oben dicht sind und unten nicht verrutschen.

Immer wieder staune ich über Gräser in dieser Hitzezone. Scheinbar hat es hier seit 7 Jahren im diesem Januar erstmals wieder kräftig geregnet, diese Chance lassen sich die Millionen von Samen, welche geduldig im Sand überdauert haben, nicht entgehen. Marokkaner berichten uns, die Wüste sei seit Jahrzehnten nie mehr so grün gewesen wie in diesem Frühling. Und wirklich: immer wieder tauchen an unerwarteten Stellen blühend-duftende Gebüsche auf, schwingen Gräser runde Formen in die windgeformte Sand-Oberfläche, kämpfen sich wächserne Kräuter zwischen Steinen hervor und leuchten Büsche hellgrün in der hitzeblimmernden Ferne. Da! Ein Schwalbenpaar! Wo ziehen sie wohl hin?

Ich tappe vorsichtig zur nächsten Dünenspitze, vermeide möglichst das Einsinken, schwinde mich über die Kuppe und runter in die windausgeblasene Delle zur nächsten Düne. Trinken nicht vergessen, die Luftfeuchtigkeit beträgt keine 10%! Schonend laufen, keine Kraft aufwenden, alles locker und ohne unnötige Beschleunigungen! Vorsicht, Sturzgefahr beim Herunterrennen durch die weichen windabgewandten Schichten! Nicht übermütig werden, das ist erst der Anfang einer langen Reise durch das Tal des Sandes! Immer wieder muss ich mich zügeln, um keinen Fehler zu machen, um sorgsam mit meinen Reserven umzugehen und den Weg durch diesen Irrgarten nicht zu verlieren. Markierungen gibt es schon lange keine mehr, Fixpunkte im Gelände keine, einzig die Spuren der Spitzenläufer helfen uns als Orientierung. Wenn es windiger wäre, müsste man hier mit dem Kompass Richtung 87° zielen. Prompt verpassen etliche Läufer den Wasserposten im Zentrum dieser Einöde, erhalten daher keine Wasser-Flasche à 1.5 l und zudem noch 1 Stunde Strafzeit wegen nicht erfolgter Registrierung an dieser strategisch wichtigen Stelle. Der Helikopter fliegt die Luftlinie zwischen den Kontrollposten mehrmals ab, so kann man sich einigermaßen orientieren. Wenn jetzt ein Sandsturm aufkäme... Wenn wir in anderer Richtung laufen müssten, dann wären die steilen Aufstiege kaum zu bewältigen... Wenn der Himmel wolkenlos wäre und das Thermometer 10 oder gar 15° mehr anzeigen würde als die etwa 42° die uns momentan beschert sind... Wenn ich hier den Weg verlieren würde... Wenn hier mein Rucksack zerreißen würde... Wenn...

Silvester 2003/4: Was war toll am vergangenen Jahr, was war einmalig, was hat mein Leben lebenswert gemacht? Welche Gedanken führen mich ins neue Jahr? Wird mein fast zwanghaft verfolgtes Ziel, der „Marathon des Sables“, ein Extremelauf für Spinner, wirklich zu einem Erfolg? Soll ich die ganze Sache abblasen und dafür ein paar geruhsame Ferientage irgendwo am Strand planen? Ich weiss es wirklich nicht.

Bald werde ich seekrank: auf und ab, links und rechts, kein Schritt fasst stabilen Grund, die Last am Rücken schwenkt mich hin und her, so langsam wäre eine Pause angezeigt. Ich krame einen Isostar-Fruchtstengel aus dem Oberfach meines „roten Mammut“, verschlinge diesen genüsslich und spüre geradezu, wie neue Energie durch meine Adern strömt. So gestärkt überhole ich die lustige Gruppe der drei Bretonen, die mit wehenden Fahnen bestückte Rucksäcke präsentieren. Ein kurzer Blickkontakt zur Seite, und schon bin ich vorbei. „Ah - from Australia!“ rufen sie mir hinterher. „No, no - Switzerland“ ist meine einsilbige Antwort. Erst ein paar Dünen später verstehe ich deren Idee, wieso ich aus Australien komme soll: mein Vogel-

strauss aus Plüsch, den ich mit Klammern hinten rechts neben der Rückennummer fixiert habe.

Melissa weint herzerbrechend! Das gehe absolut und diskussionslos nicht, dass ich meinen Vogelstrauss, das Geburtstagsgeschenk zum 39. Geburi, einsam zurücklasse. Der muss mit nach Marokko, egal ob ich für dieses Gewicht 600 oder 6000 zusätzliche Kalorien einpacken könne! Also bin ich rasch überzeugt, dass dieses kleine Monster mit mir auf die Reise geht, genauso wie der kleine grüne „Fröschel“, dem mir Heidi als Glücksbringer schenkt. Ich bin so froh, eine so wunderbare Ehefrau und so tolle Kinder zu haben. Der Abschied am Bahnhof Bonstetten war ein bewegender und rührender Moment, den ich nie vergessen werden. Olivia steckt noch ein Zettelchen in meine Rucksackseitentasche, erst in der S9 zum Hauptbahnhof lese ich gerührt mit Tränen in den Augen: „Lieber Papi. Ich wünsche dir viel Glück. Ich denke an dich von Olivia“ Beigefügt ist eine kleine Taube aus Holz. Soll sie mich beflügeln über diese Dünen? Soll sie mir helfen, alles aus der Vogelperspektive zu betrachten? Soll sie mir inneren Frieden und Ausgeglichenheit mit auf diese gewagte Reise geben?

Ich komme gut voran, habe einen ruhigen Rhythmus gefunden und bin nach wie vor motiviert in dieser Sandwüste unterwegs. Läufer, die ich überhole, grunzen vor sich hin, steigen keuchend hoch und rennen verkrampft hinunter. Trotz der Trockenheit schwitze ich stark, immer wenn ein Windstoss daherbläst, spüre ich die Verdunstungskühlung. Jetzt wäre langsam ein Nachfüllen meiner beiden Flaschen fällig! Ich bin jetzt 2 Stunden in den Dünen und nach meiner Berechnung sollte nun der CP 3 kommen. Plötzlich taucht der Heli etwa 500 m links von mir auf, ich bin also von der Idealroute abgewichen. Läufer vor und hinter mir ist es gleich gegangen, alle ändern die Richtung nach Norden und hoffen, so diese kleine Oase - durch den Heli eingeflogene Wasserstelle - erblicken zu können. Dort angekommen, wird mein Kontrollkärtchen gestempelt, die Nummer notiert, eine Petflasche wie eine Trophäe überreicht. Ich mache kurz einen Halt, verschlinge die restlichen Datteln der gestrigen Ration, fülle meine Bidons nach und kippe das übrige Wasser in mich hinein. Da wird mir bewusst, wie extrem heiss es hier ist: Nicht mehr in Bewegung fehlt der „Fahrwind“, meine Füsse glühen auf dem sandigen Grund, die Arme brennen vor Hitze und der Schweiß läuft mir in den Nacken. Im Zelt links pflegen ein paar Läufer ihre Füsse, liegen wie tote Fliegen herum oder starren mit leeren Blicken nach Osten, wo nochmals so viele Sandberge auf uns warten wie schon bewältigt worden sind. Nichts wie weg von hier, rasch wieder auf die Strecke, hinein in die Natur und weiter Richtung Ziel, wo ein schattiges Zelt und eine verdiente Pause auf mich warten! Nach etwa einer weiteren monotonen aber meditativen Laufstunde schliesse ich zu einem Engländer auf, der mich fragt, wie lange es wohl noch gehe. Auf meine Schätzung, etwa 1 bis 1 ½ Stunden sagt er nur „fuck“ und beginnt zu marschieren, ich hingegen vermag noch weiter zu laufen. So ziehen sich die Viertelstunden dahin und endlich ist ein Ende der Düneneinöde absehbar. Danach soll es gemäss dem Briefing von heute früh (es kommt mir vor, als seien inzwischen Jahre vergangen...) nur noch 3 knappe Kilometer ins Ziel sein, also nicht der Rede wert... Wie weit ist es wohl von hier bis nach Timbuktu?

Wenn man in der Mittagshitze in der Wüste zu *frieren* beginnt, kann das verschiedene Gründe haben: entweder es beginnt bald zu schneien (unwahr-

scheinlich), man hat einen Sonnenstich (möglich sogar mit Kopfbedeckung), gerät bald in einen Hitzeschlag (v.a. wenn man nicht mehr nass schwitzt) oder ist schlicht erschöpft und/oder unterzuckert. Frieren ist somit ein Warnzeichen, dass man sich einer wirklich gefährlichen Situation nähert. Mir ist das zum Glück erspart geblieben!

Kaum driften wir vom letzten Sandmonument, stellt sich aber eine kaum durchdringbare niedrige Vegetation in den Weg: Dank der kürzlich erfolgten Regenfälle sind hier struppige, teils dornige Büsche gewachsen und bilden eine schwer zu durchquerende hüfthohe Buschlandschaft. Dabei wollte ich nur noch schnell in 15 Minuten diese 3 km durchlaufen! Jetzt suche ich zaghaft einen Weg durch diesen Irrgarten, Heuschrecken-Scharen springen zur Seite, teils riesige Dinger, die im Sprung Flügel stellen und so weit über einem Meter springen können. Ob es hier wohl Schlangen hat? Ist es kein Zufall, dass eine Schlangenbiss-Vakuumpumpe in die Pflichtausrüstung gehört? Ich taste mich zaghaft durch diese unbekannte Buschgegend. Oder Skorpione? Ach was soll's, das ist jetzt egal, keine geistigen Höhenflüge oder unnötigen Ängste, weiter Richtung Ziel, einzig das zählt. Da erblicke ich eine Kamelherde mit vielen Muttertieren und etlichen Jungen, die vergnügt eben diese Büsche verspeisen, welche mir das Leben schwer machen... Aber irgendwie nimmt auch diese letzte Strapaze ein Ende, der Torbogen mit der erlösenden Aufschrift „19. Marathon des Sables“ rückt in mein Blickfeld, die 3. Etappe ist geschafft! Tolle Leistung, tolles Resultat, tolle Zeit, toller Rang, tolles Erlebnis!

In der Permanence, meiner Arbeitsstelle, ist mein Gedanke an die Teilnahme am MDS auf reges Echo gestossen, immer wieder werde ich zu den Vorbereitungen befragt, man will meine Gründe zur Teilnahme erfahren, ich bekomme Tipps zu optimalen Schuhen und idealen Isolationsmatten. In den Tagen vor dem Lauf macht sich eine unerwartete Nervosität breit, alle fiebern mit und wünschen mir viel Glück und Spass. Auch während dem Lauf werde ich übers Internet „begleitet“ (www.darbaroud.com), viele schauen täglich auf die Homepage des Organisators und sind in Gedanken bei mir. Die zahlreichen Mails motivieren mich und zeigen die grosse Anteilnahme. Das blaue Langarmshirt mit der Aufschrift „Permanence Hauptbahnhof“ tut gute Dienste, v.a. in den kühlen Abend- und Morgenstunden trage ich es oft und bin so an meine Arbeitskolleginnen und -kollegen erinnert.

Stolz kämpfe ich mich zu unserem Zelt durch, um dort feststellen zu müssen, dass etliche Reinigungsarbeiten nötig werden, bis ich mich zur Ruhe niederlassen kann: Der Untergrund ist durch viele duftende kleine und v.a. unbequeme Büsche übersät... Also kicke ich diese mit meinen müden Füßen und havarierten Zehen weg, um so eine einigermaßen ebene Unterlage für meine Zeltkollegen und mich vorzubereiten. Nach etwa einer Viertelstunde ist das erledigt, und wenn ich schon daran bin mache ich mich noch schnell auf die Suche nach Brennholz, solange dieses noch in der unmittelbaren Nähe auffindbar ist. So bin ich eine halbe Stunde beschäftigt, bis ich mir endlich meine wohlverdiente Ruhepause gönne. Welch entspannendes Gefühl, sich auf den Teppich fallen lassen zu dürfen! Schon bald macht sich Hunger bemerkbar, ich knabбере eifrig an einem Ovo-Sport, leere einen Bidon mit dem zunehmend unbekömmlichen Elektrolyt-Getränk (wie herrlich wäre jetzt ein kühler Eistee oder eine Cola!) und befreie meine Füße aus ihrem Gefängnis. Nur wenig Staub hat sich in dieser Dünenetappe hier drinnen gesammelt, die Blasen sind nicht kleiner

und eher mehr geworden (was soll's solange es nur kleine vorne an den Zehen und die Sohle und Ferse wohlauf sind!). Aber insgesamt kann ich wirklich nicht klagen. Inzwischen ist Charly eingelaufen und schmunzelt über seine Leistung: er hat heute seinen Hauptkonkurrenten in der Kategorie Senioren 3 (über 60jährige!), den glatzköpfigen Italiener, distanzieren können. Auch Fabrice kommt munter daher und schon ist wieder Lagerstimmung angesagt, Esswaren werden angeboten, gemeinsam Wasser gekocht und obwohl noch weit über die Hälfte der Läufer sich durch die Dünen müht, sind wir heiter damit beschäftigt, unsere Travellunch zu vertilgen und dabei die müden Glieder möglichst nicht zu bewegen. Muss man trotzdem einmal aufstehen, ist dies nur unter Zuhilfenahme der Arme und allerlei Verrenkungen möglich: einmal angelaufen kommt aber rasch wieder ein flüssiger Laufstil zu stande...

Im Camp kommt allmählich Leben in die Bude: Die Dänen begeistern sich für ein Sex-Heft, das scheinbar einer als Pflichtmaterial mitgenommen hat, der logorrhöische Österreicher berieselt seine Zeltkumpanen mit schnulzigen Schilderungen seiner Heldentaten, die Holländer scheinen sich über einen Witz zu amüsieren, auch die Italiener haben es lustig und gestikulieren heftig bei ihren Erzählungen.

Aus der Informationsbroschüre zum MDS 2004, die alle wichtigen Infos und die Anmeldeunterlagen enthält:

Atlantide Organisation International in numbers:

90 volunteers in technical team

100 members logistic team

30 members medical team

90 Berber tents

35 Saharan tents

80 all-terrain vehicules

3 mountain bikes

4 camels

2 helicopters

1 Cesna aircraft

5 Boeing

4 satellite phones

1 image-transmitting satellite

15'000 litres of diesel

5'000 litres of petrol

8'000 litres of kerosene

80'000 litres of mineral water

1 grain of folly

Dayet Chegaga heisst unser heutiger Zielort. Ich nutze die tolle Kulisse zu einigen Erkundungsspaziergängen im Camp, beklatsche eintreffende Läufer und freue mich über meinen tollen heutigen Rang, der mich im Gesamtklassement unter die besten 50 Männer bringt. Somit darf/muss ich morgen 3 Stunden nach der Hauptgruppe zur Monster-Etappe über 76 km starten. Aber das soll mich morgen beschäftigen, vorerst gilt es auszuruhen, aufzutanken, zu entspannen, lockern und regenerieren. Im Zielgelände höre ich dem Funkverkehr zu, da scheint ja noch allerhand los zu sein: „Abandon km 30, Raison: demoralisé“. Der Heli fliegt etliche erschöpfte, hitzege-

schädigte und resignierte Opfer der heutigen Gewaltsanstrengung aus den Dünen ins Zielareal; so viele wie heute werden an keinem anderen Tag aufgeben, bis zuletzt sind es aber nur 33 der 600 Gestarteten. Im Medizinerzelt lassen sich grässliche Füsse besichtigen, wunde Sohlen auf denen ich nicht stehen, geschweige denn gehen wollte, aufgescheuerte Fersen, blutunterlaufene Zehennägel, groteske Schwellungen der Unterschenkel durch Hitzestauungen wegen hoher Gamaschen, Sonnenbrände mit Blasenbildung, schmierig belegte Schürfwunden über den Schultern und der Rückenpartie. Mein Voyeurismus hält sich in Grenzen, das muss ich mir nun wirklich nicht im Detail ansehen...

Einige Läufer und Teams wollen mit der Teilnahme am MDS einen guten Zweck unterstützen: So starten sie für Kinder in Moldawien, für Stiftungen zur Bekämpfung der Leukämie, sammeln für eine Herzoperation eines Laufkollegen, sind am Start im Namen einer Krebsliga. Mir stösst solch karitativ-altruistisches Präsentieren etwas bitter auf: Ich denke, dass jeder hier vorab aus eigennützigen Motiven dabei ist und durch solche „guten Zwecke“ letztlich nur noch mehr Anerkennung und Ansehen erheischen will. Jeder ist hier, weil er seinen *eigenen* Egotrip durchziehen will, mit oder ohne wohlwollende Projekte im Hintergrund.

Franz fehlt immer noch und die Uhr hat die 11. Stunde nach dem Start schon überschritten, es fehlen also nicht mehr viele Minuten bis zum Erreichen der Zeitlimite von 12 Stunden. Niemand im Zielgelände kann uns sagen, wo er steckt, jedenfalls ist er noch nicht als Finisher registriert, im Ärztezelt ist er auch nicht auffindbar, unterwegs aufgegeben hat er ebenfalls nicht. Auch um 21.00 Uhr noch keine Spur von unserem „Oldie“, der hier zum 5. Mal teilnimmt und sicherlich keinen Blödsinn begangen hat. Ich mache mir keine Sorgen, er wird schon noch kommen. Und siehe da, kurz nach Zielschluss kommt er munter und vital daher marschiert. „Was war los? Wieso kommst Du erst jetzt? Wirst Du zur morgigen Etappe nicht mehr zugelassen?“ Während Franz sich sein wohlverdientes Abendessen zurecht legt, berichtet er über den Grund seiner „Verspätung“: Inmitten der Dünen ist er zu einem Engländer aufgelaufen, der apathisch auf dem Rücken liegend in den Himmel gestarrt hat, den Rucksack noch angeschnallt, kaum mehr ansprechbar. Er liess sich nicht einmal mehr Flüssigkeit einflössen und hat scheinbar die Umgebung verkannt. Ein französisches Ehepaar war auch dabei, Franz hat diese weitergeschickt und ist beim Patienten geblieben. Der Helikopter ist aber genau in dieser Zeitspanne andere Strecken geflogen und hat so das Opfer und seinen Samariter nicht sehen können, auch die beiden abgefeuerten Notraketen erzielten bei Tageslicht keinen Effekt. So blieb Franz keine Wahl, als zu warten, bis hoffentlich von hinten die beiden Kameltreiber am Ende des Feldes auf ihrem Wege an ihnen vorbeikommen oder doch noch Hilfe vom Himmel in Form des Helikopters zuteil würde. Nach etwa einer Stunde sei dann das Sand-Scooter-Mobil dahergebraust. Dem schwer angeschlagenen Engländer wurde aber ein weiterer Ritt durch die Wildnis auf diesem unruhigen Gefährt nicht zugemutet, sodass nun endlich per Funk der Heli angefordert werden konnte, welcher innert 2-3 Minuten inmitten der Dünen einen Landeplatz ausgemacht hat. So wurde das Opfer evakuiert, Franz erhielt eine neue Notsignalarakete und machte sich mit etlicher Verspätung erneut auf die Strecke in der Hoffnung, noch vor Zielschluss eintreffen zu können. Dieses Unterfangen wurde durch die einbrechende Dunkelheit zusätzlich erschwert und letztlich verunmöglicht. Aber ohne irgendwelche Diskussionen wurde Franz die Zeit des Wartens beim Patienten gutgeschrieben und seine Etappe als

„réussi“ abgebucht. Wird sich der Engländer wohl je an das erinnern, was da im Sand von El Rhoual geschah? Franz sicherlich, wurde er doch anlässlich der Siegerehrung für sein Engagement mit dem „Prix spécial“ ausgezeichnet, einer Trophäe gleicher Art wie die der Sieger.

Zufrieden und voller Eindrücke schlummern wir in unseren Schlaftüten dahin und hoffen auf eine milde Nacht ohne sandige Winde. Ich träume wirres Zeug, wälze mich hin und her, finde einfach keine halbwegs bequeme Position, friere wenn ich den Kopf aus dem Schlafsack stecke, schwitze wenn er drinnen ist, kaum döse ich dahin meldet sich die volle Blase, endlich habe ich eine geeignete Seitenlage gefunden, stösst meine geschwollene Grosszehe gegen einen Stein unter dem Teppich - kurz: Wenn es doch nur endlich Morgen werden könnte...

Ich schiele aus unserem Zelt ins Rund des Camps und entdecke da ein orangefarbenes Licht, das mir bisher noch nie aufgefallen ist. Mein Interesse ist geweckt, ich ziehe die Brille an und erkenne erstaunt, dass dies ja der aufgehende Mond ist, morgens um 02.00 Uhr, eine kleine Sichel erklimmt über unserem Lager den Himmel. Staunend blicke ich in die Nacht hinaus - ein Anblick der besonderen Art. Dieser Moment (wie viele andere zuvor und danach) erlebe ich intensiv, einmalig und grossartig. Die karge Wüste schärft den Blick fürs Detail, öffnet die Augen für scheinbare Kleinigkeiten und hilft mir, Dinge aus einem anderen Winkel zu sehen, als ich es mir gewohnt bin. So sinniere ich vor mich hin, geniesse die Einzigartigkeit dieses Momentes. Neben mir wird leise geschnarcht, irgendwo sucht ein Läufer mit seiner Stirnlampe den Weg in die Büsche, rauscht leise der Wüstenwind über das Zeltdach und bringt dieses sanft zum Flattern. Inzwischen ist der Mond höher gestiegen und leuchtet in stolzem Weiss: Zeit, doch noch ein wenig zu schlafen...

Der „Tag der Wahrheit“ erwacht: Heute startet die Königsetappe! 76 km nach Jebel Megag, Start 09.00 Uhr, Zeitlimite 36 Stunden, Gelände mittelschwer bis leicht, danach ein Ruhetag in Aussicht. Etwas ruhiger als üblich kramt jeder seine Utensilien zusammen, isst lustlos sein „Frühstück“ und ist in Gedanken irgendwo auf dieser langen Reise ins nächste Camp. Ich bin dank meinen guten Rangierungen der vergangenen Tage unter den besten 50 Läufern klassiert und kann daher erst 3 Stunden nach dem Hauptstart ins Rennen gehen. Damit will der Organisator erreichen, dass alle Läufer erst in der Dunkelheit im Ziel eintreffen und das Läuferfeld nicht allzu sehr in die Länge gezogen wird.

Diese 3 Stunden sind mir sehr willkommen: ich kann so nämlich einmal in Ruhe wach werden, meine Füsse sorgfältig inspizieren und mit Tapeverbänden kritische Zonen abdecken sowie den Kollegen schmunzelnd zusehen, wie sie ihr Chaos in den Rucksack verstauen. Punkt 09.00 Uhr setzt sich die Hauptgruppe zäh in Bewegung, vorneweg die guten Läufer, danach die tapferen Walker und Wanderer, dann das „mobile Lazarett“, wovon einige zaghaft über den Boden schleichen als wollen sie verhindern, dass die schmerzhaften Füsse damit Kontakt bekommen. Nach langen Minuten verschindet diese müde Karawane hinter den Sandhügeln am Rand unserer kleinen Talsenke, zuhinterst die zwei Kamele, die als „Besenwagen“ fungieren und notfalls erschöpfte Läufer auf ihre schwankenden Rücken nehmen können.

Diese sturen Viecher sind schon einzigartig: Arroganter Blick, unberechenbare Kopf- und Halsbewegungen, aber umso faszinierenderes Bodengefühl. Die Kamele haben

keine Hufe und setzen ihre tellerförmigen Füsse sanft tastend auf dem Grund auf, federn den Schritt elegant ab und vermeiden Kraftschwankungen bei der Abstossbewegung. Daher sinken sie auch im weichen Sand kaum ein. Der Passgang (immer beide Beine einer Seite gleichzeitig im Schritt-Akt) sorgt für das träge Bild der „Wüstenschiffe“, in Wirklichkeit kommen Karawanen aber sehr rasch voran und als Wanderer ist man diesen Tieren innert kurze klar unterlegen.

Ich suche mir einen Platz in den vier verbliebenen Zelten und komme mir etwas deplaziert vor: Hier versammelt sich die Elite des Sandmarathon, hier sind die Topläufer im Schatten weniger Berber-Zelte, hier sitzen die Sportler, welche nachher um den Gesamtsieg miteinander kämpfen. Es wird fast nur noch marokkanisch und französisch gesprochen, die anderen Nationen scheinen weniger vertreten zu sein. Als einziger „Swiss Boy“ hoffe ich, nicht gleich zu Beginn abgehängt zu werden und so dem Feld hinterhereilen zu müssen. Da auch die 5 besten Frauen später starten müssen, mache ich mir aber diesbezüglich keine grossen Sorgen, da ich erfahrungsgemäss - wenn es einigermaßen gut läuft - mit der schnellsten Frau mithalten vermag. Ich koche mir nochmals ein Menu (Nudel Bolognese, einfach heisses Wasser in den Beutel, 5 Minuten ziehen lassen, fertig), nutze das überschüssige Wasser, um mich endlich einmal richtig zu waschen, sogar die Haare werden entstaubt und entsalzen.

Wie neu geboren sitze ich so brav im Schatten, bis meine Uhr 11 Uhr zeigt und das Ritual der Vorbereitung begonnen werden muss: Zehen tapen, Socken schön straff und faltenfrei anziehen, Schuhe sauber ausklopfen und satt binden, Gamaschen sanddicht anpassen, rein in die verschwitzte Laufhose, rein ins krustige stinkende Laufshirt, Sonnendeckel platzieren, Eintageslinsen mit Hilfe des Rückspiegels eines Jeep einsetzen, Bidons füllen (1 x Wasser pur, 1 x mit 35 g Elektrolytpulver), Energieriegel für die Etappe im oberen Fach des Rucksack zuvorderst und griffbereit, Rucksack neu packen, das Schwere an den Rücken, Polsterung nicht vergessen, alle Riemen gut anziehen, Ersatzfilm für meine kleine IXUS-Kamera bereitlegen (warum sind gerade jetzt 34 von 40 Bildern geschossen?), Zähne putzen, nochmals aufs Freiluft-Klo, letzter Blick ins Road-Book (Wo genau sind die Wasserposten? Wann beginnt der Sandabschnitt? Wo ändert die Laufrichtung?), Sonnenbrille aufsetzen, kleiner Testlauf ob alles stimmt (Wieso ist dieser Rucksack immer noch so elend schwer?), ab ins Startgelände, wo schon Patrick Bauer letzte News hinausschreit und uns ermutigt, heute für die Sponsoren unser Bestes zu geben. „Ihr seid die Top-Läufer! Ermutigt die Kameraden, wenn ihr sie bald überholen werdet, feuert sie an, klopft ihnen auf die Schultern; auch sie wollen rasch und gesund ankommen!“. Noch ein paar Photos mit den Cracks, die ja hier alle eng beisammen versammelt sind, und nun ist auch unsere Schonfrist abgelaufen und der Countdown zählt uns gnadenlos auf die lange Reise ins Camp Nummer 5: Los geht's, heute gilt es Ernst!

Im gehetzten Tempo eilt diese kleine Gruppe davon, ich kann gut mithalten. Schon nach 500 m eine kleine Überraschung: Hinter der diskreten ersten Hügelkuppe erblicken wir ein Dünenmeer, mit dem (wahrscheinlich ausser den hier lebenden) Marokkaner kaum einer gerechnet hat. Wir sind gestartet in der Absicht, rasch auf einfachem Gelände dem Ziel entgegenzujagen, nun geht dieses Hoch und Runter im kräftezehrenden Sand schon wieder los... Nach einigen Kilometern ist dieser Geländeabschnitt aber gemeistert und der Rückenwind bläst uns förmlich über zwei steinige Ebenen, in deren Mitte ein Trampel-Pfad das Rennen vereinfacht. Jetzt kommen wir toll voran, beissen uns in die Strecke und sind froh um jeden bewältigten Kilometer.

Ich bin durstig und leere beide Flaschen schon deutlich vor dem CP 1 bei Kilometer 9.5. Weiter geht es über Dunettes und lästige erdige Passagen mit brüchigem Boden hinein ins nächste Dünenfeld - das darf doch nicht wahr sein! Schon wieder diese Hügel! Dabei hat es geheissen, die lange Etappe sei einfach zu laufen! Ich beruhige mich, Ärger bringt nichts und verpufft nur Energie, welche ich weiss Gott besser verwenden kann. Schon nach etwa 15 Kilometern laufe ich zu den ersten Frühstartern auf: Diese sind nun also 4 ½ Stunden unterwegs, um diese „lächerliche“ Distanz zu bewältigen. Ein Zweiergrüppchen schlendert vor den Kamelen her, die gerne etwas zügiger vorankommen würden, zumal ein sandiger Wind aufkommt und uns raue Böen von Südwest her kommend anpeitscht. Die Spuren der vielen Hundert Läufer vor mir sind längst verwischt, der Horizont leuchtet gelb in der sandigen Luft, Windhosen wirbeln Staub und Sand hoch und berieseln uns mit körnigem Zeug. Zum Glück müssen wir da nicht *gegen* diese Naturgewalten anrennen, sondern können uns gewissermassen von ihnen voranschieben lassen. Immer wieder überhole ich langsame „Wanderer“, auch Lucie aus Frauenfeld scheint heute nicht sonderlich gut unterwegs zu sein und macht einen matten und verunsicherten Eindruck. Kann sie so diese Riesendistanz wirklich bewältigen? Ich hoffe es sehr für sie, wünsche ihr aber auch (ohne es auszusprechen), dass sie nötigenfalls den Mut aufbringt, das Rennen aufzugeben anstatt sich über Stunden sinnlos durch die Sandwüste zu quälen. Sie läuft heute in langen Kleidern, da eine Sonnenallergie juckende Ausschläge hervorgerufen hat. Ich kenne dieses lästige Problem auch und bin daher in den Wochen vor diesem Sonnenlauf ein paar Mal im Solarium gewesen, um die Haut an diese unüblich heftige UV-Bestrahlung zu gewöhnen.

Beim Posten 2 (km 21) stürmt es heftiger als zuvor, ich kann kaum meine Flaschen auffüllen, ohne dass diese weggeweht werden. Im Schutz eines Geländewagen erkenne ich Franz, der sich zuvor mit einem Fluch auf Schweizerdeutsch unmissverständlich zu erkennen gab. Er wird schon durchkommen, da mache ich mir keine Sorgen. Pause verboten, weiter geht's, nur keine Schwäche aufkommen lassen, es hat ja erst begonnen. So würge ich einen Powerstengel herunter, der mir über Minuten den Mund und Gaumen verklebt, komme nur zögerlich wieder in einen Laufschrift und verlasse das Sandtal beim Eintritt auf ein steiniges Plateau mit Laufrichtung Ost. Schon bald überhole ich Fredi, der mich mit seiner Digitalkamera abknipst, renne vorbei an Dutzenden von Walkern und bin dankbar für den anhaltenden Rückenwind, der Flügel verleiht. Viele in den hinteren Reihen sind mit Gehstöcken unterwegs, wie sie zum Nordic Walking verwendet werden. So lassen sich die Gelenke schonen, der Rücken entlasten, der Schritt kann in der Abstossphase unterstützt werden und im weichen Sand wird ein tiefes Einsinken eher verhindert.

Da erkenne ich weiter vorne unseren schottischen Spassvogel Hugh, der immer medienwirksam zu vorderst startet und seinen karierten Schottenrock stolz präsentiert. Er ist ein echtes Original, allerdings hinken seine läuferischen Qualitäten etwas hinter denen des Entertainment her...

Wir guten Läufer werden von einer Woge von Komplimenten und Anfeuerungsrufen nach vorne getragen, die langsameren sind dankbar für die Abwechslung, zumal sich diese Passage endlos in die Länge zieht und kein Fixpunkt am Horizont ins Auge gefasst werden kann. So langsam werden meine Beine müde, die Arme schwer, die Füsse heiss, der Rücken hart, der Mund trocken, die Finger kribblig. Ich kenne die-

ses Gefühl von langen Läufen, normalerweise stellt es sich aber erst auf den letzten Kilometern ein...

Gewarnt durch diese Empfindungen versuche ich möglichst effizient und kräftesparend zu laufen, die Bewegungsamplitude zu minimieren und starr vor mich zu blicken, anstatt umherzuschauen. Der Posten 3 wird sichtbar, endlich ist wieder eine kleine Pause „erlaubt“, endlich gibt es wieder Wasser, schon bald ist die Hälfte geschafft. Hier knickt die Strecke um fast 150° ab, sodass wir nun - oje - gegen den Wind laufen müssen, und um dies zusätzlich zu erschweren, wieder in dünigem Gelände mit erdigen Passagen, geringer Vegetation und der Sonne voll im Gesicht. Alles freiwillig!!!

Im Training habe ich mir oft vorgesellt, wie ich solche Krisen zu meistern gedenke. Durchbeissen? Sich mit Gedanken ablenken? Erinnerungen an ähnliche Situationen, die ich bewältigen konnte, wecken? Eine Pause einlegen? All das hilft mir nun wenig: Noch nicht die Hälfte ist zurückgelegt und schon beginne ich innerlich zu jammern. Also entweder ich wechsele jetzt zu den Marschierern oder renne einfach weiter, ohne über das „Warum“ nachzudenken. Ich entscheide mich für Variante 2 und komme so mit jedem Schritt dem Kontrollpunkt km 45.5 (wo viele eine kurze Nachtpause einlegen werden) stetig näher. Schon werden die Schatten länger, der Wind hat sich beruhigt, die Läuferdichte nimmt ab. Einige Gerstenfelder und Frauen auf Eseln künden die nahegelegene Stadt Draa an. Ich laufe an Sandro vorbei, der sich trotz gebrochenem Schlüsselbein nicht von der Teilnahme hat abbringen lassen. Er muss seinen Rucksack schräg über eine Schulter tragen und kann so nicht rennen, läuft somit die gesamten 240 km in zügigem Tempo durch und genießt das ständig wechselnde Wüstenpanorama umso intensiver. Er plant im Sommer, das Rennen Paris-Dakar mit einem Kollegen im Seitenwagen-Motorrad zu fahren. Am CP 3 befindet sich schon ein Dutzend Läufer: Die meisten werkeln an den Füßen herum, essen etwas im Schutz des aufgespannten Berberzeltes, planen das weitere Vorgehen. Die langsameren Teilnehmer bewältigen diese lange Etappe in zwei Teilstrecken und legen dazwischen eine kurze Schlafpause ein. Nur die „Läufer“ und wenige zähe Marschierer lösen die Aufgabe „nonstop“.

Ich mache kaum einen Halt, fülle nur Wasser nach und probiere, im Laufschrift weiter zu kommen. Inzwischen bin auch ich knapp 6 Stunden (!) unterwegs, erste „Verschleisserscheinungen“ lassen sich nicht mehr verstecken: Mein Schritt ist kraftlos und kurz, mein Gesicht ausdruckslos und leer, meine Füße drücken mal da mal dort, die Hüften stechen, der Kopf ist leer und die Freude am Laufen endgültig vergangen. Das macht keinen Spass mehr, das muss man nun einfach schnell hinter sich bringen, ohne nach Erklärungen zu suchen. Auch das noch: Ein Stein im Schuh. Ich setze mich in eine trockene Bewässerungsrinne eingangs Dorf, löse umständlich die Gamaschen und Schnürsenkel, schüttele die Schuhe aus, alles wieder rasch geschnürt, zurück auf die Piste. Aber was ist das? Es sticht immer noch an derselben Stelle! Also war es doch kein Stein, sondern eine (neue) Blase, am besten aktiv ignorieren. Nicht verdrängen kann ich aber, dass es zwischen meinen Gesäßbacken zu scheuern beginnt, auch das noch. Was soll dieser ganze Quatsch hier in Marokko? Wieso lade ich da sieben Plagen auf meinen Rücken? Ich könnte doch auch zu den gemütlichen Finishern sitzen und mir ein Süppchen kochen?

Aber irgendwie lässt mein "Grind" das nicht zu: Jetzt erst recht, weiter rennen und durchbeissen. Freundliche Kinder am Wegrand dieses kleinen Dorfes vermag ich kaum anzulächeln, ihre fragenden Augen beantworte ich nur mit einem müden Blick, die Schönheit dieser Wüstenstadt hat kaum Platz in meinem Schädel, der alle Energien darauf verwenden muss, weiter zu rennen, weiter zu traben, weiter zu kämpfen, weiter zu leiden, weiter zu...

Vor mir läuft die momentan führende von 70 Frauen: Simone Kayser aus Luxemburg war auch schon beschwingter unterwegs. Sie wird von ihrem Mann begleitet und ist scheinbar froh um die Unterstützung. Oft gehen die beiden einträchtig Hand in Hand, tauschen die Trinkflaschen aus, sprechen viel miteinander. Auch sie scheinen zu kämpfen, wohl kaum ein Läufer ist jetzt noch wirklich gut unterwegs. Einzig die Brüder Ahnsal, die scheinbar eine eigene Kategorie bilden und im Gesamtklassement weit über eine Stunde vor dem drittplatzierten Marokkaner liegen, sind hier noch lockeren Schrittes durchgeeil. Vermutlich sind diese zwei Wunderläufer schon im Ziel. Sie haben die vergangenen 7 Austragungen gewonnen, meist der ältere Lahcen, momentan führt aber (noch) sein kleiner Bruder Mohamed. Auch diese zwei Ausnahmekönner müssen ihre Ausrüstung und das Essen mitschleppen, auch sie sind vor dem Lauf und stichprobenartig vor dem Start zur ersten Etappe kontrolliert worden, sogar Dopingtests werden durchgeführt, es soll ja schliesslich ein fairer Wettkampf werden. Mogeln ist kaum möglich, der Organisator hält ein waches Auge auf die Teilnehmerschar und kontrolliert permanent. Zeitstrafen werden rasch ausgesprochen (nicht gut erkennbare Nummer auf der Brust und hinten am Rucksack, fehlendes Material, verpasste Checkpoints, fehlende Registratur am Morgen vor dem Start). Wir Läufer schätzen dies und fühlen uns sicher und gut überwacht.

Im Dorfzentrum sitzen die Frauen in ihren schönsten Gewändern, Scharen von Kinder feuern uns lautstark und lachend an, die TV-Stationen sind gut positioniert, junge Männer beobachten uns exotische Extremsportler mit Argwohn und grinsenden Visagen. Ich bin erleichtert, als ich endlich nach fast 4 km in dieser Kulisse über eine Müllhalde das Dorf wieder verlassen kann. Inzwischen sind die Schatten dreimal so lang wie wir selber, es kommt der übliche Wind bei Sonnenuntergang auf und die Schutzbrille wird überflüssig. Eine bezaubernde Dämmerung leuchtet durch die Palmen dieser Oase, feine Windböen streichen über die kleinen Dünen, die ich beim letzten Anblick der Sonne erkennen kann. Unsere Reise geht weiter, immer schön Richtung Osten. Ich habe meine Krise überwunden und komme wieder flott voran, die Füsse melden sich kaum, der Kopf glüht nicht mehr, sogar das Reiben am Gesäss ist vorbei. Mir soll's recht sein...

Maggingen, Frühjahr 2003: Kaum zurück aus Hawaii absolviere ich den Grundkurs A der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin. Noch völlig im Jetlag renne ich auf der Bahn im Kreis: Heute Nachmittag findet der Conconitest zur Bestimmung der aerob-anaeroben Schwelle statt. Immer rascher piepst der Lautsprecher, der uns signalisiert, wann wir bei der nächsten Markierung sein müssen, immer schneller wird das Tempo. Ich laufe noch locker mit, andere sind schon ausgestiegen. Nun wird es langsam anstrengend, 13-14-15 km/h. Bei 17.5 km/h ist Schluss, mehr geht nicht, ich will und kann mich nicht quälen, um noch eine Stufe mehr mithalten zu können. Rechnerisch wird so mein Schwellenwert um 14 km/h ermittelt, nicht gerade berauschend.

Wenn ich in diesem Zustand nach Marokko gehen will, wird das ein mühsames Unterfangen. Etwas mehr Fitness, please!

Da! Kontroll-Posten 5: Hier muss ich meine Stirnlampe hervorkramen (es ist inzwischen dunkel geworden) sowie meinen Leuchtstab aktivieren und am Rucksack befestigen. Ganz erstaunt bin ich über die Äusserung des Postenchefs, hier sei Kilometer 58. Das bedeutet ja „nur“ noch 18 km bis ins Ziel! Das schaffe ich mit links! Das packe ich jetzt auch noch! Wenn meine Uhr stimmt bin ich unter 10 Stunden im Ziel, kaum zu glauben! Frisch motiviert laufe ich weiter, hinein in eine dunkle Ebene, immer schön den Lichter nach, die vor mir liegende Läufer markieren.

Ich überhole Paul, den ich an seiner 300-er Nummer und dem hin und her schwingenden Kochkännchen hinten am Rucksack erkenne. Er ist auch toll unterwegs und marschiert zügig voran. Nach einer Weile sind keine Markierungen mehr zu sehen, kein Läufer mehr erkennbar, nur schwarze Leere unter dem imposanten Sternenhimmel. Ich laufe geradeaus und bin erstaunt, wieder in hohe Dünen zu geraten. Nach 5-6 Tälern bin ich ganz alleine, kein Mensch mehr zu sehen. Doch, da vorne steht einer und zündet mit seiner Stirnlampe umher. Ich laufe zu ihm auf und frage: „C'est juste ici?“ „Oui, Oui“ nickt er überzeugt, also bleibe ich auf dieser Linie und laufe über riesige Dünen hinein ins Niemandsland. Nach etwa 5 weiteren Minuten wird es mir ungemütlich und ich bekomme Angst. Da stimmt etwas nicht! Ich rufe und leuchte in die Dunkelheit, erkenne aber niemanden und sehe keine erlösende neon-grüne Leuchtstange der Streckenmarkierung. Das darf doch nicht wahr sein! Ich war so genial unterwegs und nun verlaufe ich mich in haushohen Dünen. Da darf ich nun aber trotzdem kein Risiko eingehen! Vorsichtig wende ich und laufe zurück in die Richtung, von der ich gekommen bin.

Meine Spuren im Sand sind längst verweht. Auf den Dünenspitzen halte ich Ausschau nach bewegten Lichtern. Nichts zu erkennen, keine Markierung, keine Stirnlampe, kein Leuchtstab. Nur die Sterne glitzern am Himmelsgewölbe, hier in der mondleeren Wüste sind sie bis zuunterst am Horizont zu erkennen. Eigentlich wäre diese Situation von bezaubernder Schönheit, mir ist aber alles andere als nach Naturbetrachtungen, ich will rasch zurück in Sicherheit und wieder auf die Laufstrecke. Wo bin ich eigentlich? Wo ist Norden? Dort drüben sollte doch eine Lichterkette von Läufern zu erkennen sein. Nach einer Weile ratlosen hin und her (ich habe keine Ahnung, wie lange ich so umhergeirrt bin) sehe ich eine Lichtenreihe, die aber in die falsche Richtung läuft, das kann ja nicht sein, die muss einen anderen Ursprung haben. Oder weiss ich wirklich nicht mehr, wo Norden ist? Endlich erkenne ich die Scheinwerfer eines Autos, ich laufe gehetzt darauf zu, um frustriert mitansehen zu müssen, wie diese ersehnten Lichter abschnellen und in schräger Richtung hinter einem Hügel verschwinden. Ich gebe nicht auf, laufe weiter in dieser Richtung, stolpere ängstlich über die steinige Ebene und bin erlöst, als endlich ein weiteres Fahrzeug auftaucht und auf mein heftiges Schwenken der Lampe reagiert. Ich bitte die völlig unbeteiligt dreinschauenden Leute im Wagen um Hilfe. Ja, ja, ich sei hier falsch, ich solle in dieser Richtung gehen und dann immer rechts halten, dann komme ich schon wieder auf die Lauflinie. Also renne ich verzweifelt los, hinein ins Nichts in der Hoffnung, bald erlösende Lichter erkennen zu können. Aber wieder vergehen Minuten in der Dunkelheit ohne ein Lebenszeichen anderer Läufer. Das ist mir zu gefährlich, ich kehre um und eile zurück in die Richtung, wo ich vorhin den Jeep treffen konnte. Nach bangen Minuten taucht wieder ein Fahrzeug auf und ich bitte den

Fahrer inständig, mich doch gnädigst auf die Laufstrecke zu chauffieren. Das gehe nicht, aber ich sei gar nicht so weit davon entfernt, gerade da vorne sehe ich doch diese Lichter, da müsse ich hin. Ich fühle mich im Stich gelassen, rufe dem „Helfer“ zu, falls ich nicht im Ziel sei soll man Nummer 333 suchen und renne dann wütend mit völlig ausgetrocknetem Hals in die befohlene Richtung. Und siehe da, es stimmt, ich komme auf einen kleinen Trampelpfad und finde mich bald inmitten schweigender Wanderer und einzelner Läufer.

Zum Glück - gerettet, das hätte schief gehen können! Notfalls hätte ich meine Signalarakete abfeuern müssen, dies hätte aber meine Disqualifikation vom Rennen und das Ende meines MDS-Abenteuers 2004 bedeutet. So schnell kann es gehen, einige Grad von der Laufachse abgewichen und schon war ich verloren in einem Nebental. Einigen Läufern nach mir ergeht es hier ähnlich, die Organisatoren müssen hier die ganze Nacht über verirrtten Läufern die Richtung weisen. Wirklich verloren geht aber zum Glück niemand!

Soll ich mich nun freuen über die „Rettung aus den Dünen“ oder mich ärgern über den Zeitverlust von mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde mit enormem physischem Aufwand? Ich bin ganz ausgetrocknet, da ich nichts getrunken habe und mein Körper eine Extraladung Adrenalin erhalten hat. Ich beschliesse kurzum, dass ich allen Grund zur Erleichterung habe und die 30 Minuten total unwichtig sind, verglichen mit dem was hätte passieren können. So renne ich etwa verwirrt weiter. Wo bin ich überhaupt? Wie weit ist es nun noch? Ich habe die Orientierung auch in dieser Hinsicht verloren. Da beantwortet Paul meine Frage, zu dem ich nun ein zweites Mal auflaufe und der staunt, als er mich nochmals von hinten aufschliessen sieht. Wir sind so zirka bei Kilometer 65 angelangt, nun einfach immer geradeaus...

Ich renne weiter, müde, erschöpft und mit leerem Kopf: das kurze Intermezzo ausserhalb der Strecke hat mich echt ausgelaugt. Ich mag nicht mehr alleine durchs Dunkel rennen und schliesse mich zwei Engländern an, die recht zügig vorankommen und wie alle anderen auch unzufrieden sind mit der minimalen Streckenmarkierung. Nur selten leuchtet ein kleiner Neonstab auf einer Düne. Wir sind inzwischen wieder im tiefen Sand angelangt, insgesamt werden fast 20 der 76 km Dünenstrecken sein! Sporadisch leuchten Scheinwerfer von Fahrzeugen auf, die aber wegen dem welligen Gelände nie lange fixiert werden können. So ziehen sich die Viertelstunden dahin, mein Traum von einer Zeit unter 10 Stunden ist absurd geworden, ich stürze beim Hinunterrennen von einer Düne, da im Dunkel die weichen Konturen kaum Kontraste bieten. Wie gerne wäre ich um 09.00 Uhr gestartet, da hätte ich all diese Friktionen nicht gehabt! Die späte Startzeit wird allgemein als nachteilig bewertet, ich schliesse mich dem kommentarlos an...

Auf und ab, eine Düne nach der anderen, dann wieder Felder mit groben Steinen, gegen welche meine wunden Füße treten. Aber halt: Irgendwie macht es wieder Spass! Ich darf sicher sein, in wenigen Minuten diese Monsteretappe in etwas über 10 Stunden bewältigt zu haben, bin gesund aus dem Abstecher ins Dunkel zurückgekehrt, habe eine geruhsame Nacht und morgen eine Ruhetag vor mir, kurz: Ich bin am „Marathon des Sables“, einem der härtesten Laufrennen der Welt.

aus: „The Loneliness of the Long-Distance Runner“, Alan Sillitoe, 1959: „Ich lief einen gleichmässigen leichten Trab, und bald kam ich so in Rhythmus,

dass ich vergass, dass ich laufe, und ich wusste kaum, dass sich meine Beine hoben und senkten und meine Arme vor und zurück stiessen, und meine Lungen schienen überhaupt nicht zu arbeiten, und das Herz hörte mit dem unverstärkten Pochen auf, das ich zuerst immer hab. Dann eigentlich renne ich mit niemandem um die Wette; ich laufe einfach...“

Innerlich jubilierend laufe ich weiter und weiter und weiter. War das ein Blitzlicht? Werden da vorne Zielphotos gemacht? Ich recke meinen verspannten Hals in die Höhe und kann weit vorne Lichter erkennen. Ja, das sind die beleuchteten roten Ballone des Zielgeländes! Hurra, bald geschafft. Nur keinen weiteren Sturz riskieren und schön locker einlaufen, niemand braucht zu merken, was für ein Wechselbad der Gefühle die vergangenen Stunden mir bereitet haben.

Stolz und erstaunlich fit nehmen ich die Gratulationen im Ziel entgegen, mit 10 Stunden und 1 Minute bin ich heute bei den Schnellsten, und dies trotz meinem kleinen Umweg... So lange war ich noch nie an einem Langstreckenlauf unterwegs, meine „schlechteste“ Zeit am Bieler 100 km-Lauf beträgt 9 Stunden 50 Minuten. Rasch noch ein Photo, dann 4.5 Liter Wasser in Empfang nehmen, und ab ins Bettchen.

Im Camp ist schon einiges los, viele Läufer aus der ersten Gruppe haben es unter 13 Stunden geschafft und sind daher auch schon hier. Die Brüder Ahnsal mit ihren 6 ½ Stunden Laufzeit sind gar noch vor Einbruch der Dunkelheit eingetroffen. Im Zelt 26 schläft Charly tief und fest, Fabrice ist auch schon lange hier und begrüsst mich erfreut. Er hatte keine Energie mehr, die Steine unter den Teppichen wegzuräumen, das hat ja wirklich Zeit bis morgen. Ich esse irgendeinen geschmacklosen Riegel, trinke nochmals knapp einen Liter und bin dann froh, die Läuferklamotten ausziehen zu können, um in meine Baumwollsachen schlüpfen zu dürfen. Ab in die Schlafzute, alles andere hat Zeit bis morgen.

Aber es kommt wieder anders: Ich bin so verschwitzt und klebrig an den Armen (verschüttete Sportlergetränke), dass ich einfach nicht recht warm kriege. Nach etwa einer Stunde in diesem schmutzigen Zustand entschlüsse ich mich, aufzustehen und mich vorerst einmal (trotzt der windigen Kälte) richtig zu waschen. So kämpfe ich mich aus meinem engen Schlafsack, verziehe schmerzhaft mein Gesicht beim Einstieg in die Schuhe (morgen muss ich wohl meine Füsse einmal einer Generalinspektion unterziehen) und stolpere unbeholfen hinaus ins Freie. Fröstelnd wasche ich mich, zähneklappernd bringe ich diese nötige Prozedur rasch hinter mich. Ein Blick zum Himmel, um abschätzen zu können, wie windig diese restliche Nacht wohl werden wird, verrät nichts Gutes: Wolken ziehen quer über die dunkle Kuppel des Himmels. Aber nein! Das ist ja die Milchstrasse! Erst jetzt erkenne ich staunend und fast etwas beschämt, was für ein unsagbarer Anblick sich mir da bietet: Das ganze Firmament ist übersät mit Millionen von Sternen, die Milchstrasse glasklar, glitzernde Lichter rundum, ein gewaltiger Anblick, den ich nie vergessen werde. Die Umstände, die dazu geführt haben, machen das Erlebte wahrscheinlich noch intensiver und einmaliger... So gesättigt und wieder hygienisch kompatibel mit meinen Vorstellungen schlafe ich bis ins Morgengrauen süß schlummernd vor mich hin.

Der neue Tag begrüsst uns mit einer herrlichen Morgenstimmung. Zartes blau des Nachthimmels vermischt sich mit dem kräftigen Leuchten der Morgendämmerung: Der wohlverdiente Ruhetag erwacht. Ich fühle mich gut und bevorzuge das Aufste-

hen der unbequemen Lage im engen Schlafsack. Heute gibt es eine warme Suppe zum Frühstück - unbezahlbar, nie schmeckt etwas aromatisiertes Salzwasser besser als von dieser gewaltigen Kulisse!

So ein Süsspchen will aber schwer verdient sein und beansprucht fast eine Stunde volle Aufmerksamkeit: Zuerst muss ich Holz suchen, gar nicht so einfach. Danach wird mit Steinen (davon hat's genug) eine Feuerstelle konstruiert, im launischen Morgenwind nach etlichen Versuchen ein Feuerchen entfacht, immer schön Holz nachgelegt, bis der Kochbecher auf die spärliche Glut gestellt werden kann. Die Hitze reicht zum Glück, das Wasser beginnt zu kochen, also rasch Pulver hinein (heute gibt's zur Abwechslung Gemüsesuppe), kräftig umrühren, etwas ziehen lassen, fertig. Mit der Morgensonne im Gesicht und klammen Fingern den Becher fest umschlossen wärmt mich diese Kostbarkeit auf. Ich würde sie nicht gegen ein Fünfgangmenu in irgendeinem Luxushotel tauschen wollen!

Eine Stunde an meiner Arbeitsstelle würde anders aussehen: 3-6 Patienten, die meisten davon als Erstkonsultation, 2 Telephonate, schnell einen Bericht, ein Zeugnis und einen Impfausweis unterschreiben, während sich eine ältere Dame mühsam die Schuhe auszieht kontrollieren, ob heute Nacht die Datensicherung vollständig durchgelaufen ist, rasch ein Check der E-Mails, kurz einen Spitalbericht überfliegen.

Da spricht doch wieder einer Schwiizerdütsch! Schaut her, Fredi kommt wacker auf unser Zelt zu, er ist also in 23 Stunden ohne Pause durchmarschiert - Gratulation! Auch er hat viel zu erzählen und berichtet originell wie immer von seinem Trip durch die Hitze, den Sand und die Dunkelheit. Seine Schuhsohle hat sich wieder gelöst, trotz der gestrigen Reparaturaktion mit Sohlenleim (hat er tatsächlich in Erwartung dieser Komplikation mitgenommen) musste er den Schuh mit Klebebändern umwickeln. Wir lachen über ihn, da er das Ganze scheinbar auch mit Humor nehmen kann und sich wegen einem Paar defekter Schuhe doch nicht aus der Ruhe bringen lässt. Aus seiner Wundertüte bringt er immer wieder Überraschungen hervor, heute ist es ein aufblasbarer Kleiderbügel, den er als Kopfkissen verwendet. Fehlt nur noch ein eiskaltes Cold-Pack, um die überhitzten Füße zu kühlen...

Nun ist es an der Zeit, die Füße einmal etwas genauer zu betrachten: allerlei kleine Blasen vorne an den Zehen, eine Rötung über dem Halluxbereich, völlig intakte Sohle und keinerlei Probleme an den Fersen. Ich bin erfreut und dankbar. Die Zehen sind zwar mittlerweile angeschwollen und machen einen plumpen Eindruck, schon 6 Zehennägel durch darunter liegende Blasen angehoben, aber damit habe ich gerechnet. Spätestens an Weihnachten werden meine Füße wieder ein prächtiges Bild abgeben. Die Blase unter der Grosszehe links ist schon von der gröberen Sorte, ich desinfiziere kurz mit Merfen, steche sie dann auf: ein Schwall von Brandwasser spritzt heraus, der Nagel legt sich wieder sanft auf sein havariertes Nagelbett, Tape drum wickeln, am besten ignorieren...

Ich vertreibe mir die Freizeit des heutigen Ruhetages mit einem kleinen Spaziergang durchs Camp. Viele Läuferinnen und Läufer schlafen noch, einige treffen erst ein, andere palavern laufstark in allen möglichen und unmöglichen Sprachen, die Dänen hinter unserem Zelt haben wieder viel zu lachen, die Engländer sind eher ruhig... Einzelne Läufer schleichen wie Gespenster zu ihrem Zelt, die Stirnlampe noch ein-

geschaltet obwohl es schon längst hell ist, beladen mit den 3 Pet-Flaschen der Zielankunft. Heute werden wir mit nochmals 4.5 Litern „verwöhnt“, Wasser ist also genug vorhanden. Ich suche die Ranglistentafel und erkenne mich stolz schon auf dem zweiten Blatt: neuer Gesamtrang 40! Wieder wurmt mich der Zeitverlust durch den Umweg neben der offiziellen Strecke. Im Streckenplan wird ersichtlich, dass ich an jener neuralgischen Stelle hätte von Azimut 94° auf 78° nach Norden abschwanken sollen. Diese verpassten 16° Abweichung (ich bin geradeaus weitergelaufen) haben mich also ins Niemandsland geführt. Ich darf wirklich froh sein, dass es nicht schlimmer gekommen ist.

Über das Zelt der „Transmission de l'Extrême“ kann ich einen Satelliten-Call nach Bonstetten durchstellen lassen. Melissa nimmt ab und berichtet sofort, ich sein Vierzigster, sie habe am Computer alles mitverfolgen können. Olivia will wissen, wie viele Zehen noch intakt sind. Heidi weint vor Freude und Erleichterung als sie hört, dass ich wohlauf und gesund unterwegs bin. Dieser Kontakt zu meinen Lieben ist mir die 5 € pro Minute mehr als wert, ich bin erleichtert, dass es zuhause gut geht und alle mit Freude mitfiebern. Morgen gehen sie in den Zoo und dann nach Obersaxen ins Seidenmal-Treffen. Schon in 4 Tagen werde ich aber alle wieder treffen - darauf freue ich mich jetzt schon.

Nun ist unsere Gemeinschaft wieder komplett, auch Franz ist im Ziel und wirkt erstaunlich frisch. Er hat beim CP 3 ein vierstündiges Nickerchen eingelegt, bis er durch das Erbrechen eines Nachbarn geweckt wurde und beschloss, diesen Ort doch vorzeitig zu verlassen. Es kommt ein lästiger sandiger Wind auf, Böen reißen an unserem Zeltdach, die Abdichtung ist minimal, es nieselt Staub und Sand über unsere Köpfe. Hoffentlich hört das bald auf, so ist der Ruhetag nicht sonderlich entspannend. Wir verkriechen uns in die Schlafsäcke und stülpen die Buff's (verschiedenartig verwendbare Kopftücher, Mütze, Sandschutz, Schmutztuch alles in einem...) über den Kopf und harren der Dinge die da kommen. Keine Besserung in Aussicht, der Wüstenwind trägt viel Sand der Dünen der gestrigen letzten Kilometer über die Ebene des Camps, wir werden eingestaubt und merken rasch, dass es zwecklos ist, die Kleider und Utensilien ständig auszuschütteln. Denn innert Minuten ist alles wieder mit einer feinen Staub-Sand-Schicht überzogen. Guter Nebeneffekt: alles was „eingestaubt“ ist, stinkt nicht mehr.

Das Megaphon kündigt den letzten Läufer an. Sicher mehr als 200 Teilnehmer wollen ihm einen besonderen Empfang bieten und humpeln zur Ziel-Linie. Weit hinten wird ein kleiner Mann erkennbar, langsam an Stöcken vorankommend, dahinter die beiden Kamele mit ihren Yallas. Unter rhythmischem Klatschen motivieren wir ihn zu einer kleinen Beschleunigung (rennen kann er schon lange nicht mehr), nach endlosen Minuten wird erkennbar, dass es der kleine Feuerwehrmann aus Dublin ist, der sich seit dem zweiten Tag mit einer infizierten Blase an der Ferse durchbeißt. Trossender Applaus begleitet ihn die letzten Meter, er schwenkt eifrig seinen Tropenhut, die Fernsehstationen sind mit von der Partie, im Ziel wird er vom Organisations-Chef Patrick Bauer frenetisch jubelnd willkommen geheißen: Der letzte Sieger ist auch eingetroffen. Solche Momente sind unbeschreiblich.

Der „Marathon des Sables“ verfügt über ein Geheimrezept: 1/3 extremer Wüstenlauf, 1/3 (Über-)Leben in der Wüste, 1/3 multinationale Gemeinschaft: Summe 200%.

Immer noch stürmt es, der Sand wird nun wirklich lästig, hoffentlich beruhigt sich dieses wüste Wetter bis zur Nacht. Knapp gelingt es uns, ein Feuer zu entfachen, schnell nochmals eine Suppe (angereichert mit Sand), alles sanddicht verpacken, nichts lose herumliegen lassen (wird sonst durch Windböen ins Nachbartal geblasen und bereitet dort bestimmt jemandem viel Freude), ab ins „Bett“. Wir sind dankbar, als sich der Wind nach Sonnenuntergang endlich legt. Eine milde Nacht steht bevor, der Ruhetag hat gut getan.

Marathon-Etappe, 42,195 km Nonstop, heute wird über den Gesamtsieg entschieden, heute werden sich die Spitzenläufer die letzten Positionskämpfe liefern. Alle haben Respekt vor dieser zweitlängsten Etappe. Wir sind nun wirklich langsam aber sicher müde und wären froh, wenn es rasch (und schmerzlos) zu Ende gehen würde. Mein Rucksack ist zwar deutlich leichter geworden, aber immer noch etwa 6-7 kg schwer, wenn die Bidons gefüllt sind. Kurz vor dem Start merke ich, dass ich nicht gut gepackt habe, das Leichte am Rücken anliegend, das Schwere zieht lästig nach hinten. Die Zeit zum Umpacken reicht nicht mehr, „Departure in one minute!“ verkündet die Speckerin vom Dach eines Vierradantriebes. Los geht's, nur ein kleiner Marathon ist zu bewältigen. Diese Strecke kennen fast alle, aber eben schön ausgeruht, mit gesunden Füßen, ohne Rucksack, auf schnellen Stadtkursen, alle 5 km Verpflegungsstände usw. Schon nach dem Start wird ein enormes Tempo angeschlagen, ich falle dauernd weiter zurück, obwohl ich meiner Meinung nach recht flott unterwegs bin. Scheinbar sind die anderen heute einfach schneller... Zu meinem Ärger stelle ich bald fest, dass mein linker Schuh zu locker geschnürt ist. Ich will aber keine Pause zum neu binden einschalten, der Fuss wird durch die heutige Hitze (es sollen 48° C im Schatten (wo?) werden) schon noch etwas anschwellen. Im Vorfeld wurde dringend empfohlen, die Schuhe 1-2 Nummern grösser als üblich auszuwählen, ein guter Tipp...

11 km unter einer Stunde, das auf steinigem und teils körnigem Grund, gar nicht übel. Danach kommt wieder eine lästige Passage durch erdiges Gelände mit Sandhügeln, Büschen, weichen Verwehungen und steinigen Gräben, die man sanft überspringen muss. Mein rechtes Knie beginnt zu stechen. Plötzlich bekomme ich Angst, dass meine Quadriceps- oder Patellarsehne durch die Überbeanspruchung der letzten Tage reißen könnte, „Materialermüdung“ nennen das die Techniker. Das wäre das Ende meines Exkurses in die Wüste. Aber die Sehnen halten, die Kilometer summieren sich langsam aber stetig, bald ist der wunderschön auf einem Hügel gelegene CP 2 bei km 23 erreicht: Der Heli posiert stolz neben zwei Zelten für matte Läufer, die Kontrollschleusen sind frei, schnell Karte abknipsen, Wasser und etwas Salz-Zuckerpulver abfüllen, einen Farmerstengel verschlingen, weiter geht's.

Aber ich habe einfach keine Kraft mehr, dieses Tempo im 5-Minuten pro Kilometer-Schnitt durchzulaufen, die Müdigkeit klebt an mir wie zäher Harz, die aufsteigende Erschöpfung tut richtig weh. Jetzt nur keinen Fehler machen, denk an Zatopek. Lieber langsam aber regelmässig weiterlaufen als forcieren und dabei einen Einbruch oder gar eine Verletzung riskieren! Eigentlich habe ich mir vorgenommen, auf dieser Streckenhälfte etwas Tempo zuzulegen, daraus wird nun aber definitiv nichts. Fabrice ist mir schon einteilt, ihm läuft es heute ausgezeichnet. Das freut mich und trägt mich einige Kilometer weiter. Ich hänge mich an Simone Kayser, die auch kämpfen muss und immer wieder Marschpausen einlegt, ihr Mann umsorgt sie liebevoll und

bringt sie immer wieder in einen langsamen Laufschrift. Da vorne, unser alter Freund Charly aus Avignon: Auch er ist schon ziemlich angeschlagen, sein Rucksack schwankt hin und her, sein „knorriger“ Laufstil ist nicht zu übersehen. Er weiss, dass der gefürchtete Italiener vorausseilt, seine Reserveminuten schmelzen dahin. Ich bekomme fast den Eindruck, er laufe um sein Leben. Nach 15 Minuten in seinem Schlepptau wird er mir zu langsam, ich laufe an ihm vorbei und wünsche ihm viel Glück für die verbleibenden 8, 10 oder gar 12 km, ich habe keine Ahnung, wie lange diese Schinderei in der gnadenlosen Sonne und ohne einen Windhauch noch dauern muss. Heute ist definitiv nicht mein Tag, heute werde ich Ränge verlieren, zuhause wird man denken, ich hätte „schlapp gemacht“: so habe ich mir diese letzte grosse Etappe wirklich nicht vorgestellt. Aber das ist jetzt egal, Hauptsache gut durchkommen. Immer wieder überholen mich Läufer, die scheinbar noch Reserven zur Verfügung haben, ab und zu laufe ich aber auch an stummen Figuren vorbei, denen die Hitze zu schaffen macht. So ziehen sich die Kilometer lang dahin, schon bald bin ich 4 Stunden unterwegs und der Posten bei Kilometer 36.5 ist immer noch nicht sichtbar. Doch, da vorne blitzt die Front-Scheibe eines Fahrzeuges auf, da vorne scheint eine Menschengruppe zu sein, da vorne sollte die Strecke rechtwinklig nach Osten abknicken. Durch ein Wadi mit dornigen Büschen, in denen langhaarigen Ziegen fressen, steigt der Weg hoch zu diesem lang ersehnten letzten Wasserposten. Ich nehme mir viel Zeit, fülle alle Bidons auf, esse hastig mein Powerbar mit Bananen-Aroma, erkenne im Augenwinkel Läufer unter dem Zelt, die mich vorher mit riesen Schritten überholt haben, trabe desillusioniert weiter, das Ziel ist noch 1000 Jahre entfernt. „Noch knapp 6 km“ motiviert mich ein Helfer. Der hat gut reden, er muss ja nur hier herumstehen und Wasserflaschen beschriften, Startnummern notieren, den Helifunk mitverfolgen, die Läufer „checken“ und allenfalls den Arzt rufen. Aber er meint es ja gut und will mir sagen, es geht nicht mehr *ewig*...

Januar 2003: Ich laufe irgendwo auf dem Uetliberg, es ist deutlich unter -10° C, der eisige Bieswind aus nordost bläst mir frontal ins Gesicht, die Mütze verhindert Erfrierungen an meinen Ohren. Archies Fell ist weiss beschneit und gefroren, ihm scheint das aber Spass zu bereiten, Kälte ist für ihn kein Thema. Ich will rasch nach Hause in die warme Stube. Aber das dauert ja noch *ewig*... Da fällt mir ein Märchen ein: Ein Hirtenjunge wollte einmal von einem Weisen wissen, wie lange eigentlich die Ewigkeit dauere. Dieser erzählte ihm folgende Geschichte: „Ganz hinten im grossen Tal trohnt ein riesiger felsiger Berg. Einmal im Jahr kommt ein feines Vögelchen geflogen, um an dieser Felsmasse seinen zierlichen Schnabel zu wetzen. Dann, wenn so der ganze Berg abgeschliffen ist, ist der erste Tag der *Ewigkeit* vorbei...“

Da merke ich, dass es wirklich nicht mehr *ewig* dauern kann, bis ich in Jebel Bou Debgane einlaufen werde. Der Weg dorthin ist aber wirklich beschwerlich: durch ausgespülte steinige Wadi's, über Schotterfelder und Geröllhalden, dann wieder schnurgerade Pfade zum Horizont zeigend. Rosa besprühte Steinhäufchen zeigen den Weg. Ich jammere leise klagend vor mich hin. Zum Glück kann mich keiner hören. Schon bald leuchtet nicht weit weg die helle Zeltstadt auf, links davon unsere Berberzelte, der Zielbogen rückt mit jedem Schritt näher, schon ist die Inschrift lesbar. In 4 Stunden 21 Minuten habe ich den Lauf von Marathon nach Athen geschafft, keine so schlechte Zeit. Zumindest habe ich heute trotz der nicht so guten Rangierung wenig Zeit auf die Läufer unmittelbar hinter mir eingebüsst und falle daher nicht aus den 50 besten Plätzen.

Auch das letzte Camp liegt traumhaft: Am Fuss einer langen Hügelkette am Rand einer von Ost nach West verlaufenden Ebene, umgeben von gerundeten Hügelketten mit ausgespülten Rinnen. Hier muss vor langer Zeit viel Wasser durchgeflossen sein. Viele Läufer drängen sich um die Rangliste und wollen sehen, ob ihr Rang den Erwartungen entspricht. Ich bin 42. und habe knapp eine Viertelstunde Reserve auf den Rang 50, es sollte also klappen mit meinem Traumziel, unter den besten 50 Desert-Runners in die Geschichte einzugehen... Irgendwie werde ich die verbleibenden 20 km schon noch schaffen, viel Zeit darf ich allerdings nicht mehr verlieren.

Ein letztes Mal wühlen wir in unseren inzwischen arg verschwitzten und staubigen Rucksäcken nach den verbliebenen Nahrungsmitteln, kochen unsere Fertigmahlzeiten, vernichten lustlos die übriggebliebenen Kalorien und verschenken, was zuviel mitgetragen wurde. Ich hätte gut auf etwa 500 - 750 g Nahrungsmittel verzichten können, an deren Stelle ich besser eine weiche Iso-Matte mitschleppt hätte... Aber das konnte ich wirklich nicht wissen. Aus Angst vor Hungerkrisen, Unterzuckerung oder ständigem Magenknurren wollte ich da kein Risiko eingehen und habe eben etwas zuviel eingepackt. Auch Franz verschenkt Suppen, Riegel und Farmerstengel. Er hat heute Geburtstag und wird 59 Jahre alt. Einen Champagner zum Anstossen hat leider niemand dabei, aber das wollen wir in Ouarzazate im Hotel nachholen.

Einer der Franzosen unseres Zelttes (ich weiss seinen Namen nicht mehr), sitzt noch eine Stunde nach Zielankunft lächelnd im Zelt. Auch eine halbe Stunde später hat er seine Schuhe noch nicht ausgezogen und grinst unverändert in die Weite. Da merken seine Kollegen, dass da etwas nicht stimmt, sie bringen ihn ins „medical tent“. Hitzeschlag/Sonnenstich lautet die Diagnose, er wird per Infusion rehydriert und über Nacht zur Überwachung dort behalten. Aber auch er startet zum Finale am letzten Tag und kann mit gutem Gewissen auf die letzten Meter (es sind dies 20'000...) geschickt werden.

Ich bin froh, hier nicht als Arzt, sondern als anonymes Läufer dabei sein zu können. Immer wieder höre ich Klagen von Mitstreitern, ich werde aber nicht „konsiliarisch“ beansprucht, zu gut sind die vielen Ärztinnen und Ärzte, die sich verständig und sorgfältig um ihre Patienten kümmern. Etliche Läufer klagen über blutigen Urin (Blasenblutungen durch die auf den Bauch schlagenden vorne getragenen Taschen (traumatisch bedingte hämorrhagische Cystitis), Folgen des Flüssigkeitsdefizit (Dehydratation), Zeichen der ungenügenden Nierendurchblutung (viscerale und renale Ischämie), Folgen der Überbeanspruchung der Muskeln (Rhabdomyolyse, Myoglobinurie), Ausdruck der Blutkörperchenschädigung durch die vielen harten Schritte (mechanisch bedingte Hämolyse, Hämoglobinurie)). Auf den Latrinen liegt mancher schwarze Stuhlgang, Zeichen einer Blutung im Magendarmtrakt. Ich hatte glücklicherweise nichts davon. Diese zwei Beispiele sind schon Ausdruck davon, dass viele deutlich über ihre Grenzen gegangen sind. Zum Thema „Füsse“ will ich hier keinen weiteren Kommentar verlieren...

Da fällt mir ein, dass mein rechter Fuss, der mir seit dem vergangenen August, als ich einigen „Hitzetestläufe“ absolviert habe, weh getan hat, keinerlei Probleme geboten hat. Dieser chronifizierten Metatarsalgie tut scheinbar das Wüstenklima gut.

Ein letztes Mal lullt uns das monotone Sing-Sang der Yallas in den Schlaf, die letzte Wüstennacht beginnt. Wann werde ich wohl wieder einmal so unter dem Sternenhimmel schlafen dürfen? Ich werde fast etwas melancholisch beim Gedanken, dass es morgen mit der Schlussetappe zu Ende gehen soll.

Wieder erwacht ein Tag, diesmal etwas gemächlicher als üblich: Unsere Zeltpiraten lassen die Dächer eine Stunde länger stehen, da heute kein Camp gezügelt werden muss. Freudige Stimmung macht sich breit, heute ist das grosse Finale, alle werden irgendwie ankommen und diesen Wüstenlauf beenden können. Die verbleibenden 20 Kilometer führen uns durch Palmenplantagen, über Landstrassen, durch Dörfer und kleine Siedlungen ins Ziel nach Tagounite. Arrivée/Finish line 20 km steht im Road Book. Das werden wir schon noch überstehen.

Ich suche eine leeren Jeep, um im Windschutz meine Tageslinsen einzusetzen. Im Spiegel erkenne ich dabei eine eigentümliche bärtige Gestalt, die mich an Tom Hanks im Film „Cast away“ nach 2 Jahren einsam auf einer verlassenden Insel erinnert...

Nicht mehr benötigte Kleidungsstücke, Liegematten, unverzehnte Nahrungsmittel und nicht mehr verwendbare Kochutensilien werden an die herbeigeeilten Kinder aus dem benachbarten Dorf verschenkt. Jeder minimiert so seine Last für die verbleibenden Kilometer. Nochmals kommt etwas Wettkampfstimmung auf, viele rechnen noch mit einer kleinen Verbesserung auf der Rangliste. Ich merke schon vor dem Start, dass da bei mir nichts drin liegt, ich werde versuchen, mit einer soliden Leistung durchzulaufen und möglichst keine Fehler zu begehen. Die anderen sollen um Sekunden kämpfen, ich will einzig in den Top50 bleiben.

Ein letztes Mal dröhnt der Countdown in die wenig geschrumpfte Läufermenge (nur 33 der Gestarteten sind nicht mehr dabei), die letzte Etappe hat begonnen! Mit unglaublichem Tempo eilen die Läufer davon, man könnte meinen, dies sei der Prolog und nicht der Epilog. Ich staune über die Reserven, die viele noch freisetzen können und begnüge mich mit einem gemächlicheren Tempo: Nur keine Krise, kein Schwächezustand der zum Gehen zwingt, kein Unfall. Durch sandigen Boden schlängelt sich die Kolonne um Büsche und Sträucher, bis der staubige Palmenweg erreicht ist, der uns zum „village square“ dieser kleinen Ortschaft führt. Ich werde dauernd überholt und muss mich anstrengen, um das Tempo des Franzosen halten zu können, der schon seit etwas 10 Minuten vor mir läuft und der (wie ich auch) durch einen orangen Punkt auf der Nummer als einer der 50 später Startenden der langen Etappe markiert ist. Nach 52 Minuten sind wir bei Kilometer 10.2, ein Wahnsinnstempo, wenn man bedenkt, dass alle 220 km in den Kochen haben, müde sind, der Boden nicht eine Asphaltpiste ist und wir immer noch minimal 3-4 kg Pflichtmaterial umgeschmalt haben. An diesem letzten Verpflegungsposten hetze ich vorbei, ohne Wasser aufzufüllen. Für die letzten 10 km werden meine 6 dl schon noch reichen. Es macht keinen Spass, so durch diese idyllische Landschaft zu rennen, aber ich will nicht zuviel Zeit verlieren und „muss“ daher an meinen Limiten laufen, um noch einigermassen mithalten zu können. Meine Bidons verschenke ich rennend an Knaben am Wegrand. In meine Kopf beginnt ein wildes Rechenspiel, wie lange es wohl noch geht und wie lange ich noch brauche wenn ich mit verschiedenen Kilometerzeiten rechne. Diese arithmetischen Spielereien bringen nichts, die Strecke wird dadurch nicht kürzer. Über kleine Brücken, am Schulhaus vorbei, dann Kurve rechts nach

dem Minarett, immer weiter Richtung Ziel. Ich sehne das Ende dieser Hetzerei herbei und beginne an der Korrektheit der Streckenmessung zu zweifeln, als ich vorne in schwarz gekleidet Simone erkenne. Das sagt mir, dass ich nun doch nicht so langsam unterwegs bin, immerhin ist sie die schnellste Frau und wird wohl kaum herumtrödeln. Gestärkt durch diese Erkenntnis läuft es sich lockerer, erste Häuser der Zielstadt erscheinen, schon sind die Strassen teils asphaltiert, Autos parken an Kreuzungen, alle beschleunigen nochmals. Das Ziel scheint nun wirklich in Griffnähe zu rücken. Noch eine scharfe Linkskurve und da sehe ich die Zielmarkierung: die roten Ballons, das grosse Portal mit der Aufschrift „19. Marathon des Sables“. Ich schaffe es, gleich bin ich am Ziel meiner Träume! Auf den Asphalt dieser Pflane ist in vielen Sprachen „dankeschön“ gesprayt. Vor mir läuft die Siegerfrau, sie wird von einem fahrenden Geländewagen gefilmt und interviewt. Auf den letzten Metern laufe ich mit neuem Schwung auch noch am Ehepaar Kayser vorbei und überquere strahlend, überglücklich und erlöst die Ziellinie: Ich habe es geschafft! Ich bin Finisher eines der härtesten mehrtägigen Langstreckenrennens der Welt! Ich habe hier eine Top-Leistung erbracht! Es war super!

Ich komme mir vor wie Neil Armstrong am 20.7.1969 bei seinem ersten Schritt auf die Mondoberfläche: „Nur ein kleiner Schritt für mich...“ Mein Schritt über die Ziellinie ist für die Menschheit gänzlich unbedeutend, aber für mich ein ganz Besonderer...

Der Chef der Zeitmessung hängt mir die goldene Medaille um, die jedem gebührt, der diesen Lauf erfolgreich beendet, egal ob in 17 oder 67 Stunden. Patrick Bauer schüttelt eifrig gestikulierend meine Hände und klopft mir anerkennend auf die Schulter, die plötzlich wieder leicht und locker sind. Strahlende Gesichter bilden einen Spalier der Gratulierenden, alle sind glücklich und überwältigt. Mir wird eine Orange gereicht, die erste frische Frucht seit 10 Tagen, eine Kostbarkeit erster Güte. Mit einer Wasserflasche, frischem Fladenbrot und ein Lunchsack stolziere ich aus dem Zielgelände zum Zentralplatz in diesem Wüstendorf. Hinsetzen kann ich mich jetzt noch nicht, zu aufgewühlt ist mein Inneres, zu viele Eindrücke, Emotionen und Gefühle schütteln mich. Da bin ich nun also, im Ziel des Marathon des Sables, ich bin gesund und so wie es aussieht trotz meinem heutigen eher gemächlichen Tempo (immerhin nur 1 Std. 46 Minuten für 20 km, auch heute eine eigentlich tolle Leistung, da ja schon einiges in unseren Knochen steckt und der Rucksack immer noch getragen werden musste!) unter den „Top-Fifty“ klassiert. Ich verspüre eine unsagbare Freude und Erleichterung, verberge Tränen hinter meiner verspiegelten Sonnenbrille; ein emotionaler Moment, wie ich es noch nie nach einem sportlichen Anlass erleben durfte. Da wird mir eines endgültig klar: Es hat sich gelohnt, dieser Lauf war den Aufwand, die Kosten und Mühen wert!

Endlich lasse ich mich (müder als ich es wahrhaben will) auf dem Rondell im Kreisel des Dorfplatzes nieder, Fabrice gratuliert mir freudig. Er ist heute wieder grandios gelaufen und wird sich auf den Gesamtrang 80 verbessern können. Bald trifft Remo ein und alle schütteln einander glücklich die Hände, umarmen kaum bekannte „Mitstreiter“, strahlen verklärt vor sich hin oder kämpfen leise schluchzend mit den überwältigenden Emotionen. Immer noch treffen Läufer ein, im Zielareal ist freudiger Lärm zu hören, bewegende Momente und einzigartige Freudenbekundigungen prägen diese Augenblicke des Erfolges. Bereits eingelaufene Läufer erwarten frenetisch ihre Kollegen, manches Ehepaar läuft Hand-in-Hand unter dem Zielbogen durch. Da kommt auch schon der sehbehinderte Franzose, der an einem Bündel dank seinem

Kollegen durch die Wüste geführt wurde. Hugh keucht medienattraktiv über die letzten Meter, Fahnen werden geschwenkt, die Arme dankend zum Himmel emporgestreckt, jeder beschleunigt auf den letzten Metern und sogar die arg havarierten Wanderfreunde aus Österreich traben die letzten Schritte diese heutigen Schlussetappe. Diese Bilder werde ich nie vergessen. Jeder gönnt jedem die tolle Leistung, wir werden eine grosse stolze Familie der „Überlebenden des Wüstenmarathon“, Rang und Zeit wird unwichtig, dabei gewesen zu sein zentral.

Nun meldet sich der Hunger, inspiziere mein Lunchpaket: Tuttifrutti (wird an bettelnde Kinder verschenkt), Schokostengel (nicht schlecht), Kondensmilch (schmeckt gut), Fisch in einer Dose (vielleicht später), Salami (endlich wieder einmal etwas Salziges), Apfelmus (wohltuend erfrischend). Ein schräg dreinblickender Marokkaner will meine Laufschuhe gegen einen seiner kostbaren (?) Teppiche tauschen. Ich gehe nicht darauf ein, habe eben keine anderen Schuhe dabei und im Hotel nur die Badesandalen. Meinen Rucksack wollen sie gegen geflochtene Körbe wechseln. Den gebe ich auch nicht her, zu sehr hat mich dieser Kloss am Rücken über die letzten 240 km begleitet. Die Sonne glüht auf unsere ausgelaugten Körper, das schattenspendende Zelt ist aber überbesetzt, wie tote Fliegen machen sich dort einige breit. Photos da und Photos dort, nochmals ein Gruppenbild, hier ein Finisher und dort eine strahlende Läuferin, hier ein Schnappschuss und dort ein Bild, das den Angehörigen vielleicht einen Eindruck der Stimmung dieser Minuten vermitteln wird. Hoffentlich sind auch meine Bilder gut geworden, hoffentlich hat der Sand meiner altgedienten Pocket-Kamera nicht zu sehr zugesetzt.

So langsam naht 12.40 Uhr, die Abfahrzeit des Bus Nr. 3, der mir zur Rückkehr nach Ouarzazate zugeteilt worden ist. Nun heisst es leider endgültig „Wüste ade!“, zurück in die hektische durchorganisierte Zivilisation, retour zum Luxus des Reichtums. Mit Hilfe der Arme hieve ich mich in den Reise-Car, ergattere einen vorderen Platz für diese 235 km zum Hotel Bélère, wo unsere Reisetaschen, eine Dusche (!) und ein Abendbuffet auf uns warten.

Diese Fahrt Richtung Norden wird wider Erwarten zu einem echten Erlebnis. Wir fahren entlang kleiner Flüsse, durch Palmenhaine und vorbei an malerischen Dörfern. Marokko ist ein sehenswertes Land, ich bin überrascht von der Vielfalt, die sich uns präsentiert. Die meisten Läuferkollegen sind allerdings eingenickt und scheinen sich heute doch etwas verausgabt zu haben. Bei den „Pinkelpausen“ kommen etliche kaum aus ihren Sesseln heraus, schaffen mit Mühe und Not den Ausstieg über die Treppe, humpeln wenige Meter vom Car weg und machen eine Verschnaufpause, bevor sie stöhnend die 4 Treppenstufen hinauf zu ihrem erlösenden Sessel in Angriff nehmen. Da bin ich besser „zwäg“, zwar etwas ungelentig und matt, aber keineswegs erschöpft und überhaupt nicht „ausgepowert“ wie die meisten.

Langsam werden die Strassen breiter, Schilder weisen die Richtungen zu den grossen Städten, Häusergruppen markieren Vororte und Fussballfelder (planierte Sandflächen) deuten an, dass unser nächstes Ziel nicht mehr weit ist. Beim Hotel eingetroffen schnappt sich jeder in Eile seine Reisetasche, erkämpft sich in altgewohnter Manier den Zimmerschlüssel (ich bin im Room 5016 untergebracht) und macht sich geschwind dorthin auf den Weg. Man weiss ja nie, wie lange noch warmes Wasser verfügbar ist. Der herrlich kühl glitzernde Swimmingpool im Innenhof dieser Luxusresidenz ist für Läufer gesperrt. Wer will schon im Wasser baden, wo zuvor diese

„Schweine“ drinnen waren, mit sezernierende Blasen an den Zehen, schmierig-eiternden Schürfungen über den Schultern und eingetrocknetem Schweiss vieler Laufstunden...

Zuerst muss ich aber mit meinem Natel, welches hier erstaunlicherweise Verbindung aufnehmen kann, zuhause anrufen und die frohe Botschaft meines Erfolges (=gesund angekommen) verkünden. Heidi ist inzwischen mit den Kindern in Obersaxen in einer Seidenmal-Woche. Dort kann ich ihr Natel zum Erklingen bringen, freudige Worte wandern hin und her, Stolz meiner- und ihrerseits, Erleichterung über das gute Ende dieses nicht so ganz risikolosen Unterfanges ebenfalls auf beiden Seiten. Jetzt muss ich nur noch ein paar schöne Souvenirs finden, dann sind alle glücklich. Aber zuerst ab unter die Dusche. Herrlich erfrischend fühlt sich der lauwarmer Strahl an, der Schweiss, Schmutz, Sand und Staub von fast 10 Tagen an mir herunterspült. Trockengeschruppt werden die Zähne wieder einmal richtig poliert, etwas Deo kann nicht schaden, die sauberen Baumwollkleider fühlen sich mollig geborgen an, verglichen mit den synthetische High-Tech-Laufklamotten der letzten Woche.

Als auch Paul, mit dem ich für diese letzten zwei Nächte das Zimmer teile, eintrifft, gönne ich mir den Luxus eines Nickerchens im weichen warmen Bett mit flauschigem Kissen und federnder Rückenstütze. So döse ich ein paar Momente vor mich hin, um festzustellen, dass mir gar unwohl ist: Was soll das? Ist dieser Luxus wirklich erstrebenswert? Ich dufte nach Seife und Nivea-Crème, meine Haare sind entstaubt und der klägliche Wochenbart abgeschabt, aber wohler ist mir deswegen in keiner Weise. Ich sehne mich schon jetzt in die befreiende Einfachheit des Lebens unter dem Wüstenzelt zurück, vermisse den Wind um meine verstaubten Ohren, schwebe in Gedanken zurück in die bezaubernde Natur aus Stein und Sand. Muss unser Leben wirklich so durchgestylt und bis auf die Minute verplant sein? Ginge es nicht etwas lockerer und einfacher? Warum mühen wir uns ab, um einen Lebensstil finanzieren zu können, der gar nicht so zwingend erstrebenswert sein muss? Diese Gedanken überfordern mich, ich stehe verwirrt auf und beschliesse, mich mit einem Erkundigungs-Spaziergang durchs Hotel etwas abzulenken.

Das Areal ist wunderschön gelegen, gepflegte Gärten mit blühenden Blumen und stolzen Palmen umrahmen den Pool im Innenhof. Unbekannte architektonische Formen fangen meinen Blick, verzierte Torbögen und kunstvoll gemauerte Türmchen lassen mich staunen. Vor dieser Kulisse humpeln immer noch müde Gestalten zu ihren Zimmern, einige schaffen es kaum, das Gepäck dorthin zu schultern: der MDS macht das Hotel Bélère zu einem Lazarett.

Endlich zeigt die Uhr 19.00 Uhr, das Abendbuffet ist eröffnet, hungrig füllen wir unsere Teller mit Salaten, Fisch, Fleisch, Gemüse und besonders mit Süssigkeiten. Alles ist reichlich vorhanden, keiner der Läufer muss auf etwas verzichten, die Küche hat sich gut auf diese hungrige Horde vorbereitet. Kein Wunder, dass danach ein imperativer Schlafdrang das rasche Zubettgehen ankündigt. Auch heute war wieder ein langer Tag...

Diesen letzten uns verbleibenden Ferientag wollen wir nochmals nutzen, schliesslich ist man nicht so oft in einem arabischen Land: Franz hat durch seine Freunde einen Tisch im Restaurant hoch über der Altstadt zum Mittagessen reserviert. Vorerst geniessen wir aber das reichhaltige Frühstück mit frischem Brot und Fruchtsäften, las-

sen uns kulinarisch verwöhnen und kehren so schrittweise in die „Zivilisation“ zurück. Danach muss die Signalrakete im Tausch gegen das „Finisher-T-Shirt“ abgegeben werden und es bietet sich die Gelegenheit, MDS-Artikel zu kaufen. Viele Läufer werden zu richtigen Trophäenjägern beim Anblick dieser Jacken, Hüte, Pullover und Shirts. Auch ich kann nicht widerstehen und belaste meine Visa-Karte mit zusätzlichen 40 €... Per Taxi führt uns Franz zu seinem Lieblingsrestaurant „La Kasbah“. Die Auswahl ist „marokkanisch“ einfach, die Speisen aber liebevoll und schmackhaft zubereitet. Der Blick über diese fremdartige Wüstenstadt zeigt schöne Häuser, Türme, grosse Gebäude und enge Wohnquartiere. Nach dem Essen nehmen uns die Händler in Beschlag, zerren uns gewandt in ihre Läden, preisen Töpfe, Spiegel, Schalen, Stoffe, Teppiche, Schmuck, Schuhe und Gewürzschüsseln an. Ich lasse mich einlullen in die Präsentation eines Ladenbesitzers und kaufe zwei Lämpchen für die Kinder und eine Schmuckkette für Heidi. Habe ich da wohl ihren Geschmack getroffen? Später erstehe ich noch hübsche Nachthemden und Finken aus Dromedar-Leder für meine drei Damen.

Weiter vorne am Bazar nochmals dieselbe arabische Marktthetik: Die reichen Läufer kommen, alle Preise wurden über Nacht verdoppelt, jetzt muss das Geschäft rentieren! Dank Franz lassen wir uns nicht allzu sehr übers Ohr hauen und kaufen „en gros“ Datteln ein: 2 kg für umgerechnet 4 Franken, scheint ein fairer Preis zu sein. Die orientalischen Gerüche, Klänge und Farben machen uns rasch müde, heilfroh treffen wir um 16 Uhr wieder im Hotel ein. Nochmals ein Mittagsschläfchen vor der Siegerehrung, für welche der Innenhof bereits geschmückt worden ist. Da setzt unerwartet ein Gewitterregen ein, im Nu ist alles nass und überschwemmt. Die Marokkaner nennen das „schönes Wetter“...

Aufgrund der eben nicht planbaren Witterung findet die Preisverteilung und Rangverkündigung mediengerecht und unter Aufsicht etlicher Behördenmitglieder im Foyer des Hotel statt. Im allgemeinen Gedränge (jeder achtet peinlich darauf, dass ihm keiner auf die malträtierten Zehen tritt...) kann ich die besten Läuferinnen und Läufer herzlich applaudieren. Einige TV-Stationen sind hier, ein halbes Dutzend Fotografen deckt die „Cracks“ mit Blitzgewittern ein. Ich gönne jedem seinen Erfolg, im Stillen bin ich aber auf meine Leistung bei weitem am Stolzesten. Die Zettel am Anschlagbrett verraten es schwarz auf weiss: Peter Osterwalder, CH 39, Rang 44, 27 Std. 43 Minuten, 38 Sekunden.

Nachdem Patrick Bauer endlich alle Danksagungen losgeworden ist, folgt ein (alkoholfreier) Apéro und anschliessend das Galadiner. Wir sitzen stolz am runden Tisch, in der Mitte die Trophäe des „Prix spécial“, welche Franz für seine Unterstützung des Läufers in den Dünen der 3. Etappe vom Helikopterpilot Eric überreicht worden ist. Überhaupt hat das Zelt 26 gut abgeschnitten: Franz Spezialpreis, Charly Kategoriensieger der Senioren 3, Fabrice der Läufer mit dem besten Steigerungspotential an den letzten Etappen, ich unter den ersten 50 Rängen klassiert. So nimmt eine erlebnisreiche Woche einen schönen und harmonischen Abschluss.

Der folgende Reisetag zurück in die Schweiz klappt erstaunlich reibungslos, mit lediglich 10 Minuten Verspätung landen wir in Genf, sodass ich gerade noch den zweitletzten Zug nach Zürich erwische. Um 23.24 Uhr fährt die S9 in Bonstetten-Wettswil ein, ich werde von meiner Familie freudig empfangen. „Schön dass du wieder da bist Papi. Olivia“ leuchte auf einem selbstgemalten Seidentuch, als ich unser Haus nach einer langen, erlebnisreichen Reise durch die marokkanische Sahara voller Eindrücke und reich an Erfahrungen wieder betrete.