

Jörg Hafner

Der 33-Jährige ist in Itzehoe aufgewachsen und lebt jetzt in Hamburg. Er arbeitet dort nach dem Abschluss seines Informatik-Studiums in Wedel seit acht Jahren beim Softwareunternehmen CARUS. Derzeit ist er dort als ERP-Projektleiter tätig. In Itzehoe war Hafner Leistungsschwimmer beim MTV Itzehoe und trainierte unter Manfred Schmidt. Heute steckt er seinen sportlichen Ehrgeiz in Extremläufe. Es begann 2004 mit dem Marathon des Sables, bei dem an sieben Tagen in sechs Etappen insgesamt 240 Kilometer zurückzulegen waren. Es folgte im Jahr darauf der 42-Stunden-Nonstop-Lauf über 140 Kilometer auf dem französischen Übersee-Department La Réunion im Indischen Ozean. In diesem Jahr schaffte er im Mai quasi als „Vorbereitung“ auf den Dschungelmarathon den Issurun. Dabei ging es in fünf Tagesetappen über eine Gesamtstrecke von 330 Kilometern. Auch mehrere Ironmans hat Jörg Hafner bereits absolviert. Für das kommende Jahr plant er als Langstreckenschwimmer die Beltreue (25 km), ein Multi-sportevent und vielleicht eine transalpine Aktion mit dem Montainbike.

Sport

Weihnachten 2006

„Marathon-Man“ kämpft sich durch Dschungel

Jörg Hafner sucht die Herausforderung: Beim Dschungel-Marathon in Brasilien ist der 33-jährige Extremsportler wieder einmal an seine Grenzen gestoßen. Und genau das ist die Motivation des gebürtigen Itzehoers: „Ich will meine Grenzen ausloten“, sagt Hafner.

Itzehoe/ml - Jörg Hafner freut sich schon auf Weihnachten: Ein paar gemütliche Tage mit der Freundin und bei den Eltern in Itzehoe verbringen, Geschenke verteilen und auspacken, unter dem geschmückten Baum ein wenig entspannen - so wie es die meisten anderen auch tun.

Weniger komfortabel hatte es der 33-Jährige noch wenige Wochen zuvor. Beim „Dschungel-Marathon“ stand er vor der bisher größten Herausforderung seines an Extremläufen wahrlich nicht armen Sportlerlebens. Es galt einen Ultra-Lauf durch den nordbrasilianischen Regenwald über 200

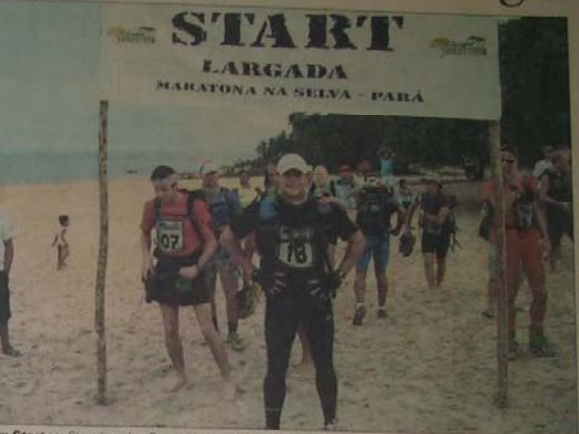
Kilometer durch menschenfeindliche Wildnis zu überstehen. Temperaturen zwischen 30 und 40 Grad sowie eine extreme Luftfeuchtigkeit zwischen 80 und 90 Prozent verlangen dort selbst dem austrainiertesten Läufer alles ab. Ganz abgesehen von den Gefahren, die der Urwald sonst noch bereit hält.

Jörg Hafner ist einer von 62 Wagemutigen aus aller Welt, die sich dieser extremen Anforderung in sechs Etappen stellen. Warum eigentlich „Ich will, wie immer wenn ich solche Sachen in Angriff nehme, meine eigenen Grenzen ausloten“, sagt er. Nur 37 der Gestarteten erreichen am Ende das Ziel in Alter do Chao - froh, dass es vorbei ist, aber unendlich stolz, es geschafft zu haben.

Vor dem Start in Itar Puarma werden die Läufer von Experten der brasilianischen Armee zunächst auf den Dschungel vorbereitet. Sie mahnen einen vorsichtigen Umgang mit der ebenso faszinierenden wie gefährlichen Fauna an: Schlange, Vogelspinne und Skorpion könnten den Teilnehmern ebenso begegnen wie Piranha, Kaiman und Jaguar. Der Wahl-Hamburger Jörg Hafner hat sich schon in der Hansestadt bei der Tierfilmzentrale Kunstmann mit einigen exotischen Tieren beschäftigt, um seine Angst vor ihnen abzubauen. Im Tropeninstitut hat er sich zudem impfen lassen gegen Typhus, Hepatitis A und B, Tollwut, Gelbfieber, Polio, Diphtherie und Tetanus. Außerdem führt er Malaria-Tabletten mit sich.

Nach Medizin-Check und Ausrüstungskontrolle kann es dann endlich losgehen. Scheinbar harmlos fängt es an: Die Auftakt-Etappe geht über 16 Kilometer. Doch schnell zeigt sich, dass Hafners zehn Trainings-Marathons, die er zum Ausdauer-Aufbau absolviert hat, nicht im mindesten mit dem Laufen im Urwald zu vergleichen sind. Immer wieder gibt es Hindernisse zu überwinden. Quer liegende Baumriesen, mannshoch Große Wurzeln und aufrecht ragende Baumstümpfe, Sümpfe. Und nahezu alle fünf Kilo-

meter heißt es „Watercrossing“. Dann muss wieder und wieder mit voller Montur ein Creek durchwaten oder auch durchschwommen werden. Diese bis zu zwei Meter tiefen und zehn Meter breiten Wasserläufe entstehen nach stärkeren Regengüssen. Unter diesen Umständen geht es nur langsam voran. Da ist die 13 Kilo wiegende Ausrüstung mit den wichtigsten Utensilien für Essen und Schlafen noch die geringste Last. Bis zum ersten Checkpoint nach dreieinhalb Kilometern braucht Hafner 75 Minuten, die ersten 16 Kilometer sind nach insgesamt 5:34 Stunden geschafft. An diesem Tag wie auch an den folgenden trinkt er viel, sehr viel: bis zu 16 Liter pro Tag, damit der Körper nicht austrocknet. Da der mitgeführte Wasservorrat schnell ver-



Vor dem Start am Strand von Itar Puarma ist Jörg Hafner noch gut gelaunt.

komplett im Keller. Ihm ist schwindlig und er leidet unter Atemnot. Genug Flüssigkeit hat er zu sich genommen, aber offenbar zu wenig Elektrolyte und Mineralstoffe.

Vielleicht liegt es an der vorherigen leichten Schwäche, bei der die eigene Verletzlichkeit bewusst wird, dass er zunehmend den Tunnelblick entwickelt. „Von der Natur nimmt man irgendwann nicht mehr so viel wahr. Du guckst die nächsten drei, vier Meter nach vorne auf den Boden, denkst nur ein bis zwei Schritte voraus. Bloß keinen falschen Tritt machen und sich dabei verletzen. Die Ziele werden immer kleiner. Du denkst erst von Tag zu Tag, dann von Checkpoint zu Checkpoint“, sagt Hafner. Zugleich gewöhnt sich das Auge, nimmt weniger Unterschiede wahr. Nach 31,1 Kilometern (9:14 Std.) bei der dritten und 18,4 Kilometern (5:36 Std.) auf der folgenden Etappe beschleicht Hafner ein seltsames Gefühl: „Warst du nicht schon

komplett im Keller. Ihm ist schwindlig und er leidet unter Atemnot. Genug Flüssigkeit hat er zu sich genommen, aber offenbar zu wenig Elektrolyte und Mineralstoffe. Vielleicht liegt es an der vorherigen leichten Schwäche, bei der die eigene Verletzlichkeit bewusst wird, dass er zunehmend den Tunnelblick entwickelt. „Von der Natur nimmt man irgendwann nicht mehr so viel wahr. Du guckst die nächsten drei, vier Meter nach vorne auf den Boden, denkst nur ein bis zwei Schritte voraus. Bloß keinen falschen Tritt machen und sich dabei verletzen. Die Ziele werden immer kleiner. Du denkst erst von Tag zu Tag, dann von Checkpoint zu Checkpoint“, sagt Hafner. Zugleich gewöhnt sich das Auge, nimmt weniger Unterschiede wahr. Nach 31,1 Kilometern (9:14 Std.) bei der dritten und 18,4 Kilometern (5:36 Std.) auf der folgenden Etappe beschleicht Hafner ein seltsames Gefühl: „Warst du nicht schon

winden. Dann ist nach mehr als fünf Stunden auch diese letzte Tortur überstanden. Die Ergebnistafel weist nach genau 209,8 Kilometern durch den brasilianischen Urwald für Jörg Hafner eine Gesamtzeit von 53:59:51 Stunden aus. Damit belegt er Rang 16 unter den 37 Läufern, die den betrieblernen Schritt über die Ziellinie machen dürfen. Der Sieg geht übrigens für 38:47:04 Stunden an den Briten James Lowe.

Mindestens genau so wichtig wie die eigene Leistung ist Jörg Hafner aber auch die Mannschaftswertung, die er gemeinsam mit den Hamburger Brüdern Knut und Claas Volgt (beide 57:01:27/beide Platz 20) so-



Verdientes Bierchen im Ziel

Dafür hat er nun ein anderes Problem: Durch das ständige Durchqueren von Wasserläufen sind die Schuhe nass und die Füße feucht. Gleichzeitig sitzt Sand im Schuh und schmirgelt die Haut auf: So begleiten ihn Blasen seit der Mitte des Rennens bis zum Ende und sorgen für durchdringenden Schmerz. Aber nicht nur der eigene Zustand, sondern auch die äußeren Umstände auf der sechsten Etappe stellen seinen Willen noch einmal auf eine harte Probe. Der Schlussabschnitt über 24,8 Kilometer führt ihn ausschließlich über ungeschützten Strand ohne Schatten. Die Sonne brennt mit 40 Grad auf die Läufer. Es regt sich kein Lüftchen. „Es war, wie gegen eine heiße Wand zu laufen.“ Wieder gibt es viele Creeks zu über-



Im Dschungel unterwegs.

Fotos: privat



Medizinischer Check



Schwimmen durch einen Creek



Vorbereitung in der Tierfilmzentrale Kunstmann in Hamburg

Extrem-Lauf

Itzehoe - Jörg Hafner (33) sucht die Herausforderung: Beim Dschungel-Marathon in Brasilien ist der gebürtige Itzehoer wieder einmal an seine Grenzen gestoßen. Und genau das ist die Motivation des Extremsportlers. Seite 19



Jörg Hafner im Dschungel