

237 km durch die Wüste: Ans Aufgeben dachte Jörg Hafner nie

Bin an die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit geht der Marathon des Sables, einer der bekanntesten und härtesten Abenteuerläufe der Welt. Auch in diesem Jahr waren wieder fast 600 Extremsportler aus aller Welt in der Marokkanischen Sahara angetreten, um ihre Grenzen auszutesten. Unter ihnen der Itzehoer Jörg Hafner, der als bester Deutscher ins Ziel kam.

Itzehoer
Reiner Stör

Über 200 Kilometer durch die Wüste — nicht im Jeep oder auf dem Kamel sondern zu Fuß als sportlicher Wettkampf. Das ist der Marathon des Sables (Sandmarathon) in der marokkanischen Sahara, einer der bekanntesten Abenteuerläufe der Welt. Fast 600 Extremsportler liefen in diesem Jahr bei der 19. Veranstaltung sieben Tage in sechs Etappen durch heißen Sand und Geröll — bis an die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit, weit über die Vorstellungskraft der meisten Menschen hinaus. Mit dabei war Jörg Hafner aus Itzehoer, der die insgesamt 237,2 Kilometer in 30 Stunden und 52 Minuten bewältigte. Damit ließ er etwa 450 Läufer aus aller Welt hinter sich, erreichte das Ziel als 101. und war damit bester Deutscher.

Gegen die einheimischen Läufer haben die „Exoten“ aus der westlichen Welt allerdings keine Chance. Der Marokkaner Lahcen Ahansal gewann den Marathon des Sables in diesem Jahr bereits zum dritten Mal. Ahansal war etwa 13 Stunden vor Hafner im Ziel.

Aus dem Schwimmbecken in die Wüste — so könnte man die sportliche Geschichte des in Kellinghusen geborenen Jörg Hafner grob beschreiben. Bei den Leistungsschwimmern der SG Stör sammelte der mittlerweile 30-jährige seine ersten Wettkampferfahrungen. Sein damaliger Trainer Manfred Schmidt, der neben dem Schwimmen auch noch erfolgreich als Triathlet des MTV Itzehoer in Erscheinung trat, brachte ihn schließlich zum Extremsport. „Wenn mir damals einer erzählt hätte, dass ich später einmal durch die Wüste rennen wür-

de, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Im vergangenen Jahr habe ich jedoch Leute kennengelernt, die schon einmal am Sandmarathon teilgenommen hatten. Ich hätte mir wirklich nicht träumen lassen, dass ich selbst so verrückt bin, dieses Abenteuer zu wagen. Doch irgendwie hatte ich Blut geleckt und nachdem ich mich dann angemeldet hatte, gab es kein Zurück mehr“, erzählt Hafner, der aus beruflichen Gründen seit zehn Jahren in Hamburg-Wedel lebt, aber noch oft in Itzehoer bei seinen Eltern und vor allem bei seiner Freundin Birgit Erdmann vorbeischauf.

gramm schweren Rucksack. „So mancher Spaziergänger gab mir deshalb einen Spruch mit auf dem Weg. Aber ich hatte oft Unterstützung dabei, wenn meine Freundin mich mit dem Fahrrad begleitete, so dass ich niemals auf den Gedanken kommen konnte, vorzeitig aufzugeben.“ Um sich an Hitze und Sand zu gewöhnen absolvierte Hafner außerdem etliche Trainingskilometer in Dubai und auf Lanzarote, wo er einmal um die Insel lief.

„Gut vorbereitet, hatte ich auch in der Wüste eigentlich kaum Probleme. Im Nachhin-



Übernachtet wird in offenen Berber-Zelten

2700 Euro Wettkampfgebühr inklusive Flug- und Hotelkosten galten quasi als Verpflichtung den Trip in die „Hölle“ auch wahrzunehmen. So mancher hätte bei diesem Preis einen Computer plus reichlich Software, einen Fernseher und als Zugabe noch einen DVD-Player zur Erlangung der Glückseligkeit vorgezogen. Jörg Hafner hatte es sich aber in den Kopf gesetzt den Sandmarathon als „Geweihter“ zu beenden.

Natürlich ist eine intensive Vorbereitung auf einen derartigen Ultra Marathon unerlässlich, und so joggte Hafner neun Monate lang wöchentlich rund 100 Kilometer durch Hamburger und Steinburger Wälder. Davon jeweils 60 Kilometer mit einem 16 Kilo-

ein war es die Mühe wert, diese ganzen Strapazen auf mich genommen zu haben. Denn der Marathon des Sables war ein gigantisches Erlebnis. Es ist wirklich erstaunlich, was der Körper alles zu leisten vermag.“

Insgesamt acht Tage verbrachte Jörg Hafner in der Wüste im Süden Marokkos zwischen Atlas Gebirge und der Algerischen Grenze. Treffpunkt für die Sportler war Quarzazate etwa 130 Kilometer südöstlich von Marrakesch. Nach einer Hotelübernachtung ging es von dort zunächst mit dem Bus, dann auf einem LKW in das Basiscamp. Der erste Tag stand ganz im Zeichen der Vorbereitung. Bei der technischen Kontrolle wird das Gepäck der Teilneh-

mer vor allem die Nahrung inspiert, die jeder Athlet selbst mitgebracht hat. Mindestens 2000 Kalorien pro Tag sind vorgeschrieben, die sich aus Spezialnahrung wie Müsliriegel, Power-Bars, Iso Pulver usw. zusammensetzt. Lediglich Wasser wird vom Veranstalter gestellt. Insgesamt neun Liter pro Tag. Das muss zum Trinken, Kochen und Zähne putzen reichen. An Waschen oder gar Duschen ist nicht zu denken, dafür ist das Wasser viel zu kostbar. Auch das Rucksackgewicht wird kontrolliert — es muss zwischen fünf und maximal 15 Kilogramm liegen. Hat ein Läufer nicht die vorgeschriebene Ausrüstung (z.B. Schlangengift, Signalarakete, etc.) vollständig, oder verstößt er sonst in irgendeiner Weise gegen das Reglement, werden Geld- und Zeitstrafen bis hin zur Disqualifikation ausgesprochen.

Die Navigation auf den einzelnen Etappen erfolgt per Roadbook und Kompass. Außerdem gibt es Zeilimits in denen einzelne Etappenziele erreicht sein müssen, die aber großzügig ausgelegt sind. Extreme Hitze, Sandstürme und der schwierig zu laufende Untergrund bilden die natürlichen Rahmenbedingungen. Der Rucksack auf dem Rücken, und Blasen an den Füßen, verursacht durch Sand in den Schuhen, sorgen ihrerseits für „unterhaltsame Stunden“.

Zum Angewöhnen geht die erste Etappe am zweiten Tag über 28 Kilometer und steigert sich von 34 auf 37 Kilometer. Für die 4. Etappe über 76 Kilometer haben die Teilnehmer zwei Tage Zeit. Doch die meisten Teilnehmer laufen diese mörderische Strecke an einem Tag. So auch Jörg Hafner, der abends nach zwei Stunden Laufen im Dunkeln im Etappenziel ankam.

„Das war zwar die längste, aber auch die schönste Etappe. Ein besonderes Erfolgserlebnis vor allem diese an einem Tag zurückgelegt zu haben. Die Beine wurden auf allen Etappen zum Ziel hin immer schwerer. Auf dieser war es natürlich noch extremer, am Ende laufen die Beine praktisch ungesteuert wie von selbst. Hinterher war ich froh die Füße hochlegen zu können — immerhin hatte ich danach einen Tag Pause zum Regenerieren.“

Diese lange Etappe war jedoch nicht die Schwerste. Die hatte Hafner bereits einen Tag vorher zurückgelegt. „Die dritte Etappe war die Schlimmste. Waren die Strecken zumindest teilweise markiert, gab es



Vom Hubschrauber aus werden die Läufer nach dem Start gefolgt.

Fotos privat

hier keine Hinweise. Und das in einem Dünengelände in dem es unendlich heiß war. Zwischen den einzelnen Dünen konnte man kaum atmen und ich hatte den Eindruck kaum vorwärts zu kommen. Bis zu den Wäden war ich teilweise in dem etwa 80 Grad heißen Sand versunken. Es kam mir so vor als ob ich bei jedem Schritt nach vorn zwei zurück machen würde. Da habe ich dann schon mal gedacht: Was machst du hier eigentlich. Man kann doch woanders so schön Urlaub machen. Solche Phasen überwindet man aber auch schnell wieder, denn man will schließlich so schnell wie möglich zum nächsten Check Point, um etwas zu trinken zu bekommen.“

Die fünfte Etappe war ein echter Marathon über 42,2 Kilometer, und die sechste und

wenn es morgens frisches Wasser gibt. Allerdings musste man sich die ersten 1 1/2 Liter natürlich auch für das Laufen einteilen, denn die nächste Ration gibt es erst wieder nach zehn Kilometern beim nächsten Check Point. Abends erhält man 4 1/2 Liter, womit man bis zum nächsten Morgen auskommen muss. Tagsüber ist es zwischen 15 bis 45 Grad heiß, nachts sinken die Temperaturen auf acht Grad. Trotz Spezialschlafsack zog mir die Kälte in die Glieder. Nachdem ich mich abends gegen 20 Uhr zur Ruhe gelegt hatte, war ich aber so kaputt, dass ich davon fast nichts gemerkt habe.“

Geschlafen wurde jeweils mit sechs Personen in einem Berber-Zelt, das nicht viel mehr als ein besseres Sonnensegel ist. Viel Schutz gibt es da nicht, vor allem nicht bei ei-

teuer in der Wüste mit einem Trip durch die Hölle. Für Jörg Hafner war diese Tourist ein Erlebnis der besonderen Art, in Worten kaum zu beschreiben. Allerdings hatte er auch das Glück, lediglich von zwei kleinen Blasen gepeinigt zu werden („Die haben mich beim Laufen nicht behindert“) und auch nicht von „Monterumas Rache“ heimgesucht zu werden. „Trotz perfekter Vorbereitung gibt es immer Sachen, die bei einem solchen Wettkampf, der nicht nur gegen die Zeit sondern vor allem gegen den eigenen Körper geht, unalkalisch sind. So hatte ich an einem Tag Magen- und Darmprobleme, die glücklicherweise aber auch schnell wieder weg waren. Eine Woche Hightech Nahrung ist nicht unbedingt das, was den Magen auf Dauer erträgt. Hauptsache ist für mich, dass ich durchgehalten habe. Nur wer die letzten Meter selbst gelaufen ist, kann verstehen, warum wir es getan haben, was wir dabei gedacht und gefühlt haben. Es war ein unvergleichliches Erlebnis“, sagt Hafner. Und das soll einmalig bleiben.

Allerdings hat der Extremsportler, der als Wirtschaftsinformatiker viel unterwegs ist, weitere Ziele im Visier. „Grand Raid“ auf der Insel Reunion im Indischen Ozean vor Madagaskar gelegen, Gobi-March in der Wüste Gobi in Zentralasien oder Dschungel-Marathon in Brasilien. Eins davon ist als nächstes dran. Wahrscheinlich schon im nächsten Jahr.“

Das Abenteuer ruft ...



Nach 76 Kilometern im Dunkeln durchs Etappenziel

lete Etappe erstreckte sich noch einmal über 20 Kilometer. „Als ich durchs Ziel lief, konnte ich zuerst gar nicht so schnell realisieren, dass es geschafft war. Ich hab zunächst mal gedacht: Ab ins Zelt, morgen geht's weiter. Erst später stellt sich dann das erhebendes Gefühl ein — es ist vollbracht.“

Von 587 Teilnehmern sind 37 ausgeschieden, etwa 20 von ihnen in den Dünen. „An's Aufgeben habe ich nie gedacht. Es war ein überwältigendes Gefühl kilometerweit durch ein Gelände zu laufen, das sich praktisch nie verändert. Man läuft und denkt, es geht überhaupt nicht vorwärts. Dann schaltet man ab, nimmt die Umwelt nicht mehr wahr und konzentriert sich nur noch auf das Laufen. Die Beine bewegen sich zu letzt wie von selbst.“

Selbst ein Sandsturm zermürbte Hafner nicht. „Eine Nacht wütete der Sturm über uns. Der Sand war überall — in Mund, Nase, Ohren, Augen, ja selbst im Magen. Ich hatte das Gefühl, ich habe Sand gegessen. Das war äußerst unangenehm. Da ist man dann froh

nem Sandsturm. Um sechs Uhr früh stehen die Wettkämpfer auf und starten um neun Uhr in die jeweilige Etappe.“

Viele vergleichen das Aben-

Marathon des Sables

1986 fand der Marathon des Sables zum ersten Mal statt. Seither wird er jährlich vom Franzosen Patrick Bauer, dem Race Director organisiert. Der „Sandmarathon“ hat sich als einer der bekanntesten und härtesten Abenteuerläufe der Welt etabliert. Er führt in sechs Etappen an sieben Tagen über 220 bis 240 Kilometer durch die Glut-hitze der sudmarokkanischen Sahara zwischen Atlasgebirge und Algerischer Grenze. Bei diesem Ultra Marathon durch eine der letzten Urlandschaften der Welt müssen sich die Teilnehmer selbst verpflegen. Gestellt werden lediglich 9 Liter Wasser pro Tag. Mit Ruck-

sack, Roadmap und Kompass geht es über riesige Sanddünen und nicht enden wollende Geröllhalden der Steinwüste. Bei diesen beinahe unermesslichen Strapazen wird dem Körper alles abverlangt. Jeder Läufer gerät sowohl physisch als auch psychisch an seine Grenzen. Egal ob Sonne, Regen (1) oder Sandsturm — es gibt (fast) nichts was die Athleten bei diesem Lauf nicht bewältigen müssten. Für manche ist das die Hölle — erst recht wenn auch noch schmerzhaft Blasen verursacht vom dem Sand in den Schuhen den ebenfalls schon geschundenen Körper quillt — für andere das Abenteuer schmeckt.



Jörg Hafner im Geröll der marokkanischen Steinwüste