

Erlebnisbericht «Marathon des Sables»

Der Jegenstorfer Marco Jäggi berichtet von sieben Tagen und 250 Kilometern durch die Sahara

Der siebentägige «Marathon des Sables» (MdS) – ein Etappen-Ultramarathon – gilt als einer der härtesten Läufe der Welt. Es gilt insgesamt 250 km in sieben Tagen und sechs Etappen zu bewältigen: fünf Etappen zwischen 15 und 40 km und eine Etappe von ca. 80 km. Letztere haben die Läufer an einem Stück zu absolvieren. Mit dabei auch Marco Jäggi aus Jegenstorf...

Ein Erlebnisbericht

Lange habe ich auf diesen Tag gewartet und nun ist es endlich so weit. Ich spüre die Anspannung unter den Teilnehmern/-innen förmlich – so viele Schauernmärchen habe ich im Vorfeld darüber gelesen und jetzt gibt es plötzlich kein Zurück mehr: Wir sitzen im Car, verlassen bereits die befestigten Strassen und dringen immer tiefer in die unendliche Wüste vor...

«Highway to Hell» als Start

Am ersten Renntag pünktlich um 9.00 Uhr erfolgt das erste Mal das Markenzeichen des MdS-Starts. Nein, kein Startschuss, sondern das Stück «Highway to Hell» von AC/DC dröhnt aus den Lautsprecherboxen. Mir läuft es noch heute kalt den Rücken hinunter, wenn ich nur dran denke. Langsam setzen sich die Menschenmassen in Bewegung.



Durch die Wüste...

Bilder: zvg

Keine Rennsekunde verstreicht, ohne dass ich mich nicht auf die momentan existenziellsten Dinge konzentriere: ökonomisch laufen, regelmässig trinken und essen und zu jeder 1,5-Liter-Wasserflasche zwei Salztabletten schlucken.

Für mich läuft es hervorragend: Die Geschwindigkeit von 6 min/km bestätigt mir das zusätzlich. Ohne grössere Probleme passiere ich unterwegs die beiden Checkpoints (CPs). Zwischen dem zweiten CP und dem Ziel überhole ich sogar noch die marokkanische Nr. 20. Ich frage mich, ob er sich verlaufen hat...

Die erste Ziellinie

Nach knapp vier Stunden erreiche ich die Ziellinie der ersten Etappe. Ich verfüge immer noch über Kraftreserven, hatte einen guten Lauf und bin mir deshalb sicher, unter den ersten 200 Läufern zu sein. Als mir einer der Organisatoren mitteilt, dass ich auf Platz 24 sei, denke ich zuerst an einen schlechten Scherz.

Mit den Läufern der Elite

Doch das Biwak gleicht im Moment noch einer verlassenen Geisterstadt. «Golden Hour» ist nun angesagt.

Dabei lagere ich die Beine hoch und spüle den eiweisshaltigen Regenerationsdrink hinunter. Jetzt noch kurz die Steine unter dem Teppich wegräumen, die Feuerstelle machen und Holz einsammeln. Wenig später ist das Zelt 37 komplett. Für die nächsten sieben Tage ist dieser einfache Unterschlupf mein Zuhause. Zusammen mit fünf weiteren Schweizerinnen und Schweizern teile ich den einen Berberteppich. Im Laufe der Zeit entwickeln wir uns zu einem unschlagbaren Team, in welchem jeder jedem hilft.

Da es mir auch bei den Etappen zwei und drei ähnlich gut läuft, darf ich bei der Long-Stage-Etappe (84 km), zusammen mit den Eliteläufern (Top 50), drei Stunden später starten. Ich fühle mich unter den vielen hochkarätigen Läuferinnen und Läufern ein wenig wie im falschen Film. Ich geniesse jede Sekunde, dies obwohl ich grossen Respekt vor dieser Mammutaufgabe habe.

Da ich von Beginn an mein eigenes Rennen laufe und bei mir zudem das Abenteuer und nicht der Wettkampf im Vordergrund steht, kann ich meine Resultate der vergangenen Tage wiederum bestätigen. Unglaublich, auch diese Etappe darf ich unter den 30 Bestklassierten beenden. Davon hätte

ich nie zu träumen gewagt. Einmal mehr haben mich meine Emotionen fest im Griff. Es ist sinnlos, dagegen anzukämpfen, aber auch schön, diese zuzulassen. Ein Märchen geht zu Ende und gleichzeitig freue ich mich auf meine Familie und die Freunde zu Hause, in der etwas anderen, aber nicht minder schönen Welt. zvg

Weitere Informationen:
www.im-sand.ch.



Ökonomisches Laufen ist existenziell.