

100 Kilometer durch die Sahara

Laufen für den guten Zweck / mehr als 1000 Euro für die Kinderherzstiftung

Das Abenteuer beginnt in Tunesien am Sonntag, dem 27. April 2014, mit positiven Gedanken im Gepäck und der Gewissheit, schon im Vorfeld 1030 Euro für die Kinderherzstiftung an Spenden gesammelt zu haben. Dies macht einen Teil der Motivation für Torsten Eberl (41) aus Frankenhäusen und Daniel Kaltwasser-Kaiser (37) aus Klein-Zimmern aus. Die beiden Lauffreunde stellen sich ihrer bisher größten sportlichen Herausforderung: 100 km quer durch die Sahara, verteilt auf fünf Etappen, darunter eine über die Marathonstrecke von 42,195 km.

Während der letzten Nacht im Hotel genießen beide nochmals den Komfort des gewohnten Lebens. Am folgenden Morgen geht es in 5 Stunden mit dem Bus in den Süden Tunesiens, zur Oase Ksar Ghilane, dem Tor zur Sahara. „Es hat uns den Atem verschlagen, als wir das erste Mal aus der Oase austraten und bis zum Horizont nur Dünen sahen“, so Daniel. „Da laufen wir am Dienstagmorgen hinein“, kommentiert Torsten voller Respekt und Vorfreude den Ausblick.

Es werden Erinnerungsfotos gemacht, die Stimmung im Camp ist ausgelassen und international. Läufer aus 16 Nationen nehmen teil. Essgeschirr und Legionärsmützen werden verteilt und das Organisationsteam gibt letzte Hinweise und Tipps für das Rennen. Die Sicherheitsausrüstung wird penibel überprüft und nach dem schmackhaften Abendessen geht es

ins Bett. Geschlafen wird zu sechst in einfachen Berberzelten. Die Nacht ist voller Anspannung und Erwartung auf die erste Etappe über 23 Kilometer.

Wie jeden Morgen erschallt als Weckruf der Song „Aicha“ von Khaled. Er wird ständiger Begleiter und ruft heute noch Gänsehaut hervor. „Das Gefühl, aus der Oase in die Sanddünen zu laufen, ist unbeschreiblich“, schwärmt Torsten. Er läuft die ersten Kilometer mit Kamera und hält die Eindrücke der unendlichen Weite der Sahara mit ihren endlosen Dünen fest. Noch sind die knapp 100 Teilnehmer recht dicht beisammen.

Schatz im Rucksack: 1,5 Liter Wasser

Daniel quält eine Bronchitis, doch der Wettkampf hat begonnen. Und beide Athleten sind hoch motiviert durch die lange Vorbereitung. Das letzte halbe Jahr haben sich die beiden intensiv auf das Abenteuer Wüste vorbereitet, mit über 1500 Trainingskilometern. Die Dünen sind schwer zu laufen, tief sinkt man ein, es geht bergauf und bergab, im Zickzack durch die bizarre Landschaft.

Die Sonne steht bald hoch am Himmel. Die Temperatur steigt auf 36 Grad. Alle 15 Kilometer gibt es Getränke und Verpflegung. Wichtig ist ein prall gefüllter Trinkrucksack mit ausreichend (ca. 1,5 l) Wasser. Es ist das kostbarste Gut in der Wüste. Nach knapp 3 Stunden erreicht Torsten das erste Etappenziel, Daniel schafft es trotz Bronchitis in knapp 4 Stunden.

Die einfachen Berberzelte aus Stoff sind mehr ein Sonnenschutz als ein Zelt. Die Isomatte mit Schlafsack ist der einzige Komfort für die nächsten Tage. Im Camp gibt es medizinische Betreuung, ein Essenzelt sowie provisorische Duschen. Der einzige Luxus in der Hitze der Sahara. „Als Toilette diente die größte Toilette der Welt, die Sanddünen der Sahara“, grinsen die beiden Männer. Und lachen, wenn sie daran denken, wie sich morgens bei Sonnenaufgang einzelne Teilnehmer mit Klopapierrolle sternförmig aus dem Camp bewegt haben.

Als die Sonne untergeht, wird es schnell kühl und dunkel. „Der Sonnenuntergang sowie morgens der Sonnenaufgang waren phänomenal“, erzählen die Lauffreunde. An Schlaf ist noch nicht zu denken, denn auf die Teilnehmer wartet noch die zweite Etappe, ein Nachtlauf über 7 Kilometer. In der Dunkelheit geht es in Zweiertteams auf die Strecke, die um das Camp führt, als einzige Orientierungshilfe dient eine LED-Stirnlampe.



Sand, Sand, nichts als Sand. Und eine Oase.

Obwohl es die kürzeste Distanz des Rennens ist, ist es doch ein sehr intensives Erlebnis. „Die Atmosphäre war schon sehr speziell, so bei fast völliger Dunkelheit durch die Wüste“, beschreiben beide die zweite Etappe. Trotz der angenehmen Temperaturen kommt man verschwitzt im Ziel an. Ohne zu duschen geht es direkt in den Schlafsack. Die Nacht ist kurz. Nach dem obligatorischen Wecken durch „Aicha“ wird gefrühstückt, anschließend wird das Gepäck aufgegeben und es geht zum Start der nächsten Etappe.

5 Kilometer können unendlich lang sein

Die dritte Etappe am Mittwoch geht über knapp 30 Kilometer. Diesmal wechseln sich flache Schotterpisten mit tiefem Sand ab. Teilweise geht es kilometerweit geradeaus. Man läuft in Gruppen und zwischendrin ist man alleine. Unsicherheit und Angst? Nein, man hat Respekt vor der Wüste und genießt die Natur, die Weite, das Alleinsein mit sich und ist doch immer wieder mit dem Laufen beschäftigt.

Schnell steigt die Temperatur auf Werte über 40 Grad. Die Hitze ist gnadenlos. Kein Baum, kein Strauch, nur Sand und Sonne. Salztabletten helfen gegen die Gefahr der Dehydrierung. Und immer wieder der Griff an den Schlauch des Trinkrucksacks. Es wird ein harter Tag für die Läufer, aber auch für die Organisatoren, die unermüdlich auf Quads und in ihren Jeeps die Strecke abfahren. Die letzten 5 Kilometer geht es durch Dünen, sie kommen einem unendlich lange vor an diesem heißesten Tag des gesamten Wettkampfs. „Die Kameradschaft war toll, man unterstützte sich gegenseitig mit Wasser und lief zusammen“, sagt Daniel.

Torsten kommt mit 4 Stunden 25 Minuten vor seinem Lauffreund im Camp an und genießt bereits die Orangen unter dem Berberzelt, als Daniel nach 4 Stunden 51 Minuten den Schatten des Zelts erreicht.

„So einen heißen Tag hatten wir noch nie“, erzählen die routinierten Laufveteranen, darunter der Deutsche Thomas Wittek, der Gesamtsieger des Jahres 2013. Insgesamt 5 Deutsche nehmen dieses Jahr teil. Man freundet sich schnell an, verbringt die Nachmittage beim Kaffee im Schatten der Zelte und tauscht sich aus. Wichtig ist Fußpflege, bisher haben die beiden Freunde wenig mit Blasen zu kämpfen. Die Trailsschuhe eine Nummer größer gekauft zu haben, zahlt sich aus.

Todmüde kriechen beide nach diesem heißen Tag in den Schlafsack. Aber es dauert, bis die Kühle nach Sonnenuntergang Schlaf möglich macht. Um 05:30 Uhr ist Wecken. Es steht die schwerste Etappe des Wettkampfs an, der Marathon. Aufgrund der zu erwartenden Hitze wird früher gestartet. Zudem werden die Läufer in zwei Gruppen eingeteilt, die im Abstand von einer Stunde die Herausforderung angehen.



Selfie im Ziel: Daniel Kaltwasser-Kaiser (links) und Torsten Eberl.

„Leider konnten wir nicht zusammen starten, unsere Zeiten lagen zu weit auseinander im Gesamtklassement. Daniel startete in der ersten Gruppe um 6:30 Uhr und ich eine Stunde später“, so Torsten. Daniel hat Glück. Es ist bedeckt und die Sonne fängt erst gegen 9 Uhr an zu brennen. Er ist schon mehrere Kilometer gelaufen, als die zweite Gruppe auf die lange Etappe geht. Torsten muss von Anfang an gegen Hitze und Sandsturm kämpfen.

Die Wüste lässt einen nicht mehr los

Selbst ein Tuch vorm Mund kann den feinen Saharasand nicht abhalten. Der Sand dringt in Ohren und Augen. „Trotz Brille waren die Augen stark verkrustet“, erinnert sich Torsten. Wieder wechseln sich Sandpisten und Dünen mit feinem tiefem und festem hartem Sand ab. Die Farbe verändert sich von hellgelb zu dunkleren Tönen und rötlichen Nuancen. Unterwegs füllt Daniel Tupperdosen mit diesem feinen, pudrzuckerartigen Sand ab. Ein Versprechen, das er seiner dreijährigen Tochter Merle Sophie gegeben hat.

„Die Emotionen, wenn man das Ziel sieht, sind unbeschreiblich. Die eine oder andere Träne wird weggedrückt, die ganzen 100 Kilometer gehen einem noch mal durch den Kopf“, beschreiben die beiden Männer ihre Eindrücke beim Erreichen des Ziels.

Stolz werden Fotos mit Medaille und Finisher-Shirt gemacht. „Aus fremden Mitläufern sind Freunde geworden, die Gemeinschaft war unbeschreiblich und die Wüste lässt einen nicht mehr los“, resümiert Daniel das Erlebte. Und Torsten nickt zustimmend.

(red)