

Marathon des Sables

Ein Ravensburger rennt durch die Wüste

RAVENSBURG – Und los geht's. Hecheln, keuchen, pusten. Mit Kinkerlitzchen wie einem Marathon geben sich viele Läufer heute nicht mehr ab – wie Michael Bartl aus Ravensburg. 243 Kilometer durch die Wüste in Marokko führte ihn eine der härtesten Laufstrecken weltweit, der „Marathon des Sables“ (Wüstenmarathon). Seine 13 Kilogramm Gepäck trug er auf dem Rücken.

Von unserem Redakteur
Marcus Bözl

Man könnte die marokkanische Wüste leise atmend erwandern, der dort herrschenden Ruhe entsprechend. Doch als Hochkulturwesen ist der moderne Mensch einen Schritt weiter. Er schnürt sich gepolstertes Schuhwerk an die Füße, drückt Kopf und Oberkörper nach vorn und rennt los. Sogar die einstige Heldendistanz, deren erster Bezwingler tot zusammenbrach, ist heute eine breitensportliche Disziplin. Marathonläufe durch New York, das Schussental und Berlin treiben nur noch selten jemand ins Grab oder ins Sauerstoffzelt. Warum also nicht auch die Wüste hechelnd erspüren, als Held über 243 Kilometer, sieben Tage lang?

„Ich empfinde die Wüste als eine der schönsten Landschaften. Staub, Steine, Stürme, Strapazen – diese Herausforderung hat mich immer gereizt“, sagt Michael Bartl im Gespräch mit der SZ. Der Vertriebsleiter beim Ravensburger Buchverlag entschloss sich, Ende März dieses Jahres beim Wüstenmarathon in Marokko zu starten. „So ein Abenteuerlauf ist wie ein Fest für die Sinne. Was man da erlebt, sieht, riecht, fühlt, das begleitet einen sehr lange“, beschreibt Bartl das Gefühl, durch die Wüste im Westen Marokkos zu laufen.

Man bekommt im Schnitt neun Liter Wasser pro Tag. Fürs Trinken, Zähneputzen, Waschen, alles. Wie man sich die einteilt, kann jeder selbst entscheiden. „Teilweise rennt man stundenlang – und plötzlich überfällt einen die Müdigkeit, man sinkt zu Boden und ruht sich aus“, erinnert sich der Vertriebsleiter. „Vorbereitung ist die halbe Miete. Dazu gehörte unter anderem, dass man ein Schlangenbiss-Set mitführt. Ravensburger Apothekerinnen schauen ein wenig gequält, wenn man nach einem Schlangenbiss-Set fragt.“

Masochismus keine Triebfeder

Michael Bartl räumt mit der weit verbreiteten Mär auf, dass Läufer rauschhafte Zustände suchen, hervorgerufen durch die Ausschüttung von Endorphinen. Auch mit Masochismus



Beim Marathon durch die Wüste bei 50 Grad findet es Michael Bartl wichtig, sich nicht auf die Geschwindigkeit zu konzentrieren. „Es geht darum, den Körper zum Denken zu bringen.“ Laufen bedeutet für den Ravensburger Entspannung. Foto: r

hat sein Sport nichts zu tun, sagt der neunfache Ironmanfinisher und Marathonläufer, der bereits in New York, Paris und Berlin gelaufen ist. Er kennt keinen Läufer, der Lust an der Qual empfindet. Er selbst findet nichts spannender als das Laufen. „Außerdem findet man dabei wahre Eigenständigkeit. Man lotet die körperlichen und psychischen Grenzen aus. Ereignisse lassen sich wunderbar verarbeiten. Ja, das Laufen ist die beste Form der Psychohygiene.“

13 Kilo Gepäck mit dem Essen schleppte der Ravensburger beim Laufen durch die Wüste mit am Körper. Bereits früh erkannte Michael Bartl, dass manche Läufer übermotiviert waren. Viele mussten ihrem zu hohen Anfangstempo Tribut zollen und gaben bereits nach den ersten Tagen auf. „Es geht nicht um Geschwin-

digkeit. Es geht darum, den Körper, jede einzelne Faser, zum Denken zu bringen. Ich trieb auf der Strecke in der Ursuppe meiner Gedanken, Erinnerungen, Ideen“, schildert Bartl seine Einstellung zu der enormen Herausforderung. Für ihn ist das Laufen „eine Art Brainstorming“.

Temperaturen um 50 Grad

Hunderte von Läufern quälen sich in Zeitlupe, die Köpfe geneigt vor den Sandbergen, in einer Endlosschlange bei einer Temperatur von 50 Grad Celsius. Die Vorstellung, die Normalsterbliche von der Wüste als Sandmeer mit sanften Dünen haben, musste er bald korrigieren. „Haufenweise Steine“, erzählt er, hätten den Teilnehmern das Leben auf den bis zu siebzig Kilometer langen Etappen zur Hölle gemacht.

Geröllwüsten, steile Sandberge mit bis zu 5000 Höhenmetern, eiskalte Nächte, in denen die Temperatur bis auf fünf Grad sank, und nächtliche Sandstürme waren die äußeren Einflüsse, die den Wüstenmarathon zum Extrem machten. „Wichtig bei solchen Bedingungen ist, dass man sich untereinander hilft. Ich hatte das Glück, einen Schweizer Freund und einen mitlaufenden Arzt immer in der Nähe zu haben“, erinnert sich Michael Bartl. „Da kann man sich dann den einen oder anderen Tipp holen, wie man hygienisch korrekt die unzähligen Blasen an den Füßen aufschneidet.“ Ein Teilnehmer starb bei den Wüstenstrapazen. Am Morgen des vierten Tages lag er tot in seinem Schlafsack.

Warum tut man sich solche Strapazen an? „Weil Laufen mich innerlich reinigt“, meint der Ravensburger

Wüstenläufer Michael Bartl. „Gerade in Oberschwaben hat sich eine breite Läuferzene gebildet.“ Seit Laufen von der Modewelle zum Tsunami geworden ist, scheiden sich die Geister wieder vehement. Die Kritiker aus der Churchill-Fraktion („No sports!“) schwören auf Lesen, Whisky und Zigarre zur Erlangung eines körperlich-seelischen Optimalzustands und mögen über die Luftverschmutzung, wenn eine schwitzende Horde an ihnen vorbeiechelt.

Bartl: „Was ich an der Läuferzene nicht so mag, ist diese Fixiertheit auf Zeiten und Ränge. Mich interessiert nicht, der Wievielte ich beim Lauf durch die Wüste geworden bin.“ Bartl bereitet sich schon auf das nächste Laufabenteuer vor. Er will einen Marathon durch die Antarktis wagen.