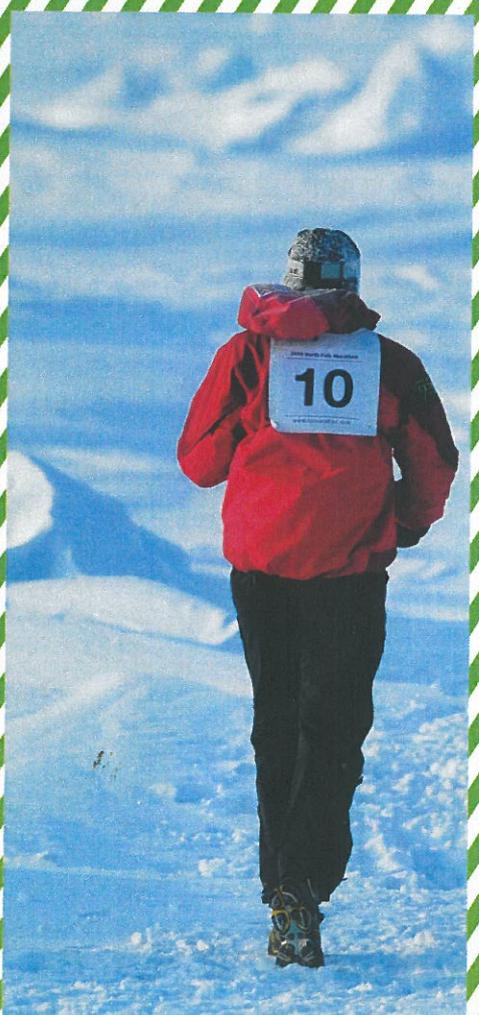


FINDLICHES

Marokko, knappe 50 Grad plus, die Sonne brennt, die Luft ist trocken, weit und breit nur Sand und Steine. Die Füße schwer, der Rucksack auf dem Rücken noch schwerer. Du kämpfst mit den Bedingungen, aber vor allem mit dir selbst. Fragen nach dem „Warum?“ bohren sich tief in deinen Kopf und machen es deinem Körper nicht leichter. Aber jetzt mal ehrlich: Du hast es nicht anders gewollt!



ILIMINT

Autor: Julian Clonnegger Bilder: Michael Bartl

Nordpol, knapp 50 Grad unter null, Kälte, Stille, das Atmen fällt schwer, die Skibrille ist zugefroren. Die Schneeschuhe machen jeden Schritt noch schwieriger. Du kämpfst mit den Bedingungen, aber vor allem mit dir selbst. Fragen nach dem „Warum?“ bohren sich tief in deinen Kopf und machen es deinem Körper nicht leichter. Doch wie gesagt: Du hast es nicht anders gewollt!



Das Gefühl der Einsamkeit ist wohl das Gleiche, auch wenn die Bedingungen unterschiedlicher nicht sein könnten.

Szenarien, die sich ähneln und doch so unterschiedlich sind wie Tag und Nacht. Michael Bartl (53) aus Ravensburg in Oberschwaben kennt diese Momente nur zu gut. Er selbst bezeichnet sich als „Abenteuerläufer“, der immer wieder neue Herausforderungen sucht und dabei vor verschiedenen Elementen nicht zurückschreckt.

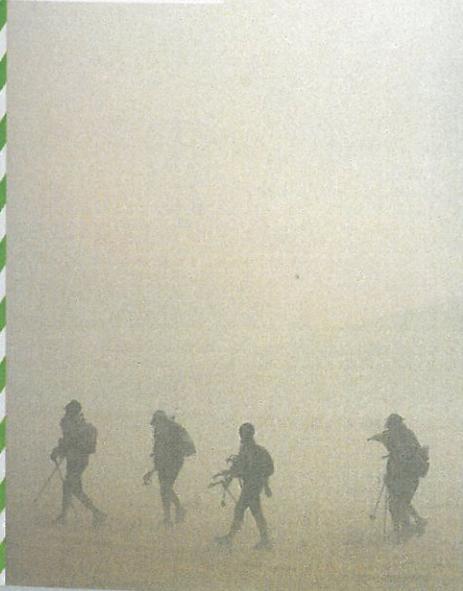
Seit vielen Jahren ist Michael Bartl Hobbyläufer. Vom täglichen Joggen über erste kleine Wettkämpfe kommt Bartl zum Marathon und später zum Triathlon. Etliche gefinishte Ironmans haben ihn in den letzten Jahren hungrig gemacht auf neue Erfahrungen. Im Jahr 2006 sucht Michael Bartl erstmals die Herausforderung in der Wüste. Als er sich beim Marathon des Sables (MdS) in Marokko anmeldet, weiß er nicht, was auf ihn zukommt. Sieben Etappen an sieben Tagen sind zu bewältigen. Eine zwischen 30 und 75 Kilometer lang. Schritt für Schritt durch die Hitze der Wüste, durch Sand und Steine. Für Bartl Neuland. „Gleich bei der Ankunft habe ich die erste Überraschung erlebt“, erzählt er. Vor dem Start zur ersten Etappe müssen alle Teilnehmer zur Rennleitung. Dort wird das Gepäck kontrolliert, denn während der Läufe darf man nur vorgeschriebene Dinge mit sich tragen. Das übrige Gepäck wird abgegeben. Zum erlaubten Set, das jeder im Rucksack mit auf die Etappen nehmen darf, gehören Schlafsack, Leuchtpistole samt Rakete, Schlangenbissset und vieles mehr, was man fürs Überleben in der größten Sauna der Welt braucht. „Dabei wird dir zum ersten Mal bewusst, dass du ab jetzt auf dich allein gestellt bist. Nur du und der Rucksack eben“, so Bartl.

Schon vor der ersten Etappe macht er mit einem Sandsturm Bekanntschaft. „Wir lagen fünf bis sechs Stunden auf den Zelten, damit die nicht wegfliegen. Unter uns unsere Rucksäcke vergraben. Denn darin war alles, was wir hatten“, erklärt Michael Bartl und betont wie schön die Erfahrung ist, „wenn man jeden Tropfen Wasser zu schätzen lernt“. Es war der erste Versuch von Bartl und es blieb beim Versuch, denn nach gut 100 Kilometern gab er auf. Magenkrämpfe. Eine Infusion, die ihm angeboten wird, lehnt er ab, denn „ich höre auf meinen Körper. Ich vermeide jegliche Art von Extremsituationen, in denen es an die Gesundheit geht. Wenn es von allein nicht mehr geht, dann geht es eben nicht mehr. Das habe ich meiner Frau versprochen“.

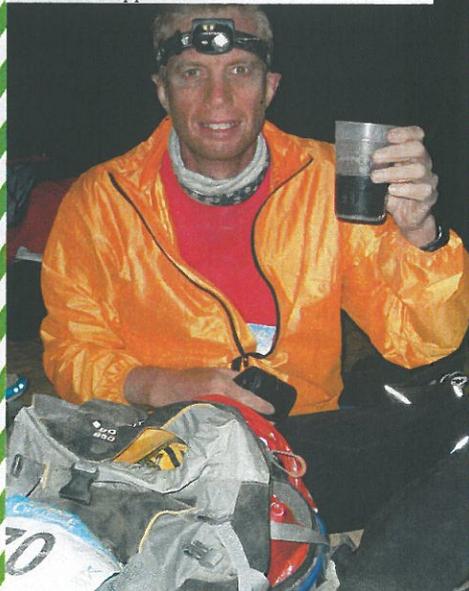
Der zweifache Familienvater nutzt seine sportlichen Erfahrungen auch als Vertriebsleiter am Schreibtisch. „Wenn zu mir jemand ins Büro kommt und meint: ‚Herr Bartl, wir haben ein Problem.‘ Dann antworte ich: ‚Wieso? Ist das Wasser ausgegangen?‘“ Im Jahr 2007 stellt sich Bartl der nächsten Herausforderung. Bei der Libyen-Challenge geht es 185 Kilometer nonstopp durch die Sahara. Für die Läufer extreme Belastungen: bis zu 50 Grad im Schatten. Blasen an den Füßen, Magenkrämpfe und absolute Erschöpfung. Spätestens jetzt schwanke ich beim Zuhören zwischen aufrichtiger Faszination und kopfschüttelnder Verstörtheit. Insgeheim bin ich mir aber schon sicher: Kein Geld der Welt würde mich zu solchen Qualen verlocken. „Der größte Kampf wird im Kopf ausgefochten“, sagt Bartl. Andere Teilnehmer nennen das

„Seelenreinigung“. Völlig entkräftet mit sich allein in absoluten Extremsituationen. Da kommen die innersten Gefühle zum Vorschein. „Ab und zu, wenn man ein gemeinsames Tempo gefunden hat, läuft man in kleinen Gruppen. Nach und nach erzählen einem fremde Menschen ihre innersten Geheimnisse. Das muss einerseits an der Erschöpfung liegen, andererseits ist es sicher auch die Anonymität der Wüste, die eine derartige Vertrautheit unter den Teilnehmern schafft“, vermutet Bartl. Geschlafen wird kaum. Bartl gönnte sich während der 185 Kilometer durch die Sahara zwei Nickerchen à zwei Stunden. Vor gut einem Jahr folgte der zweite Versuch von Michael Bartl beim Marathon des Sables in Marokko. Dieses Mal weiß er, auf was er sich einlässt. Er bereitet sich gezielt auf die siebentägige Tortur durch den Glutofen vor. Laufen mit Gepäck auf dem Rücken gehört dazu. „13 Kilo trägst du mit dir rum. Hinzu kommt noch das Wasser, das man vor jeder Etappe gestellt bekommt. Da muss man sich drauf einstellen. Sonst gibt es unerträgliche Schmerzen.“ Nicht selten sieht er nach dem Zieleinlauf auf durch Rucksäcke aufgeschauerte Rücken. Auch das Laufen auf sandigem Untergrund muss er üben. Doch wo gibt es das in Oberschwaben? „Der Schnee ist mein Sand. Es läuft sich praktisch identisch und da die Vorbereitungszeit auf die meisten Läufe in den Winter fällt, nutze ich den Schnee als Trainingsuntergrund für die Wüste“, erklärt Bartl. Es läuft besser in Marokko. Bartl trotz den widrigen Umständen und läuft nach sieben Tagen über die Ziellinie. „Während einer Etappe ging es 20 Kilometer lang durch einen

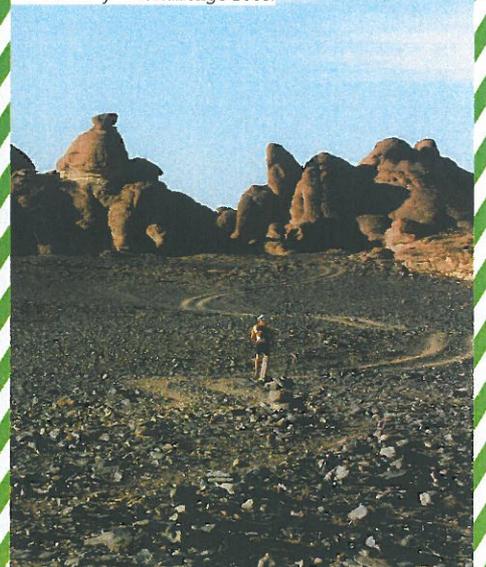
Man sieht nicht weit während eines Sandsturms in der Sahara.



Er weiß jeden Tropfen zu schätzen. Michael Bartl nach einer Etappe beim Marathon des Sables 2008.



Nur du, dein Rucksack, die Schmerzen und die weite, nicht zu überblickende Sahara. Michael Bartl bei der Libyen-Challenge 2007.



Sandsturm. Ich habe meine eigenen Füße nicht mehr gesehen“, erinnert sich Bartl. Ins Bett geht es während der sieben Tage gegen 22 Uhr, da es morgens um sechs bereits weitergeht. Ausnahme: die Königs- etappe. „Die geht über 75 Kilometer. Dafür hat man 24 Stunden Zeit. Vor allem mit der Ausrüstung ist es dann kompliziert, da es in der Nacht bis zu null Grad abkühlt“, erklärt Bartl. Das ist anstrengend für den Körper und „eine Herausforderung für die Planung, da man genug Kleider für die Etappe dabei haben muss“.

Inzwischen hat der „Abenteuerläufer“ mit der „Libyen-Challenge“ und dem „MdS“ zwei der härtesten Läufe der Welt gemeistert. Was soll da noch kommen? „Das Gegenteil“, lautet die Antwort. Diesmal sollen es Schnee und Eis sein. Und das, wenn möglich, nicht zu knapp. Michael Bartl möchte erneut Grenzerfahrungen machen. Im April 2009 geht es also los. Richtung Nordpol. Ein Marathon durch Schnee und Eis. Bei bis zu minus 50 Grad Celsius. Allein der Gedanke daran lässt mir nicht nur meine Zehen erfrieren. Über Spitzbergen fliegen Bartl – der einzige deutsche Teilnehmer – und die 36 anderen Starter per Flugzeug zum Nordpol. In der russischen Polarstation „Barneo“ sind alle in einer Art Zeltstadt untergebracht.

Eine Nacht verbringen die Teilnehmer in den Zelten, ehe es am nächsten Morgen auf die abgesteckten neun Runden des kältesten Marathons der Welt geht. Drei Paar Spezialsocken, vier Lagen an den Beinen, fünf Lagen am Oberkörper,

Schneeschuhe, eine Gesichtsmaske und eine Skibrille sollen der Startnummer vier aus Ravensburg helfen, die folgenden Stunden zu überstehen. Zumindest das mit der Skibrille hat sich schnell erledigt. „Die war nach ein paar Metern zugefroren. Das konnte man vergessen“, erinnert sich Bartl. Es begann der Kampf gegen den inneren Schweinehund. Der flüstert Bartl immer wieder ins Ohr. Diese „schmutzigen Gedanken“, wie sie Bartl nennt, gelte es zu kontrollieren. „Du darfst sie nicht zulassen, darfst nicht in ein Loch fallen. Denn bist du mal drin, kommst du nicht mehr raus, egal ob in der Wüste oder im Eis.“ Aus diesem Grund steht in der Vorbereitungszeit die Willensbildung oben auf der Liste. „Der Wille trägt dich und den habe ich mir bei den Ironmans geholt“, so Bartl. Seinem Willen hat er es zu verdanken, dass er den Marathon in der Kälte des Nordpols bewältigte. Für einen Augenblick stand das Gelingen nämlich auf der Kippe. „Nach der siebten Runde winkten mich die Ärzte raus. Ich hatte leichte Erfrierungen an der Nase.“ Schlimme Minuten. Bartl befürchtete, dass sein Aufwand nicht belohnt wird. „Ich wollte unbedingt zu Ende laufen.“ Nach einer kurzen Aufwärmphase zog sich Bartl eine weitere Gesichtsmaske über und bekam grünes Licht. Nach siebeneinhalb Stunden überquerte er die Ziellinie. Die Bedingungen waren extrem. Einem der Teilnehmer mussten die Ohren amputiert werden. Sie waren ihm erfroren.

Michael Bartl hat unterschiedliche Bedingungen ausgehalten. Doch welches Element hat ihm mehr zu schaffen gemacht?

Hitze oder Kälte, Sand oder Schnee, Feuer oder Eis? „Beide Bedingungen machen es einem auf ihre Art und Weise schwer. Aber ich würde sagen, dass es am Nordpol schwieriger war, allein weil die Kälte ein ständiger Begleiter ist und einem das Leben auch abseits der Laufstrecke erschwert“, sagt Bartl. In der Wüste könne man das ein oder andere Mal eine Pause einlegen, um zu trinken oder um kurz zur Ruhe zu kommen. „Das geht“, so Bartl, „in der Kälte am Nordpol nicht, denn bei diesen extremen Temperaturen ist an eine entspannende Ruhephase nicht zu denken.“ Aufgeben wollte der 53-Jährige bisher nie. „Man spürt, wenn „sich ein Loch ankündigt. Dann gilt es sofort gegenzusteuern“, erklärt er. Bartl stellt sich dann immer den Zieleinlauf vor, um sich zu motivieren und gegen die „schmutzigen Gedanken“ zu kämpfen.

Übrigens: Bartl hat Pläne. Im nächsten Jahr geht es wieder nach Marokko. Bei der 25. Auflage des „Marathon des Sables“ will er dabei sein. Für 2011 ist dann eine neue Herausforderung geplant. Das Element der Höhe spielt dabei die Hauptrolle. Beim Mount Everest Marathon will Bartl auf 6000 Metern Höhe sein nächstes Meisterstück ablegen. Weitere Ziele sind der „Südpol Marathon“ sowie ein Lauf durch den brasilianischen Regenwald. Es gibt also noch einiges zu tun. So lange sich Bartl die Frage nach dem „Warum“ nicht stellt, hält ihn sicher kein Sandsturm auf.

Und falls doch, denkt er immer daran: „Du hast es nicht anders gewollt!“ ■

Bei diesen Bedingungen ist es nicht leicht, den Durchblick zu behalten.



Er ist es wirklich! Michael Bartl mit der Startnummer vier beim Zieleinlauf des kältesten Marathons der Welt.



Die Zeltstadt an der russischen Polarstation „Barneo“ am Nordpol.

