

**Extremsport**

## Mit Landjägern klappt bei Bartl der Wüstenlauf besser

**RAVENSBURG - Der Ravensburger Michael Bartl ist das, was man einen Extremsportler nennt. Er kommt vom Triathlon und ist ein ambitionierter Läufer. Aber Ironman und Marathon reichen ihm nicht. Anfang März lief er bei der „Libyan Challenge“ 190 Kilometer durch die Wüste im Süden des Gaddafi-Staats.**

**Interview mit unserem Mitarbeiter Christian Metz**

„Ich hab' gute Füße.“ Michael Bartl ist zufrieden auf seine Treter hinter sich, die er gerade aus den Sportschuhen geschält hat. Gute Füße? Das ist eine Ansichtssache. Mehrere tiefrote, wie Euro-Münzen große Stellen kündigen von wässrigen Blasen. Die müssen sich vor wenigen Tagen noch für heftige Schmerzen gesorgt haben! Aneinander auch Ansichtssache. „Sie werden mal den Tschechen sehen müssen“, lächelt Bartl, „vor dessen Füßen sind sogar die Krankenschwestern da gelaufen, so schlimm haben die gesehen.“ Und nach einer kurzen Pause fügt er hinzu: „Aber er ist auch abgekommen.“ Der Tscheche – das war einer der Läufer, mit denen sich Michael Bartl die 190 Kilometer lange Strecke durch die Libysche Wüste ge-

macht hat. Eben mit dem einen Ziel: Durchkommen. Trotz sengender Hitze, trotz schweren Gepäcks – und vor allem trotz des Sands.

Der Sand ist der größte Feind des Wüstenläufers. Er findet überall seinen Weg – im ungünstigsten Fall bis in die Schuhe hinein, wo er beharrlich bei jedem Schritt die Haut schmirgelt. Bartl setzte Technik dagegen: Beim Kißblegger Laufspezialisten Linder nähte man ihm eine spezielle Innenhaut in den Schuh.

Im schlimmsten Fall kommt der Sand aber als Sturm daher. Michael Bartl und sein Schweizer Kompagnon, mit dem er als „Team Schoggispätzle“ durch die Wüste joggt, rannten in Libyen mitten in einen solchen Sandsturm hinein. Nur noch mithilfe ihrer GPS-Geräte fanden die beiden den nächsten Kontrollpunkt. Dort entwickelte Bartl eine innige Beziehung zu einem Unimog-Reifen: „Er hat in der Nacht wenigstens ein bisschen Schutz geboten.“

Alle 20 Kilometer hatten die Organisatoren des Wüstenlaufs – übrigens eine französische Domäne – Kontrollpunkte aufgebaut, wo es vor allem das kostbare Wasser gab. 3,8 Liter passen in das Schlauchsystem, das Bartl bei Wüstenläufen auf dem Rücken trägt. Diese 3,8 Liter müssen bei 40 bis 50 Grad heißer Sonne und sechs Prozent Luftfeuchtigkeit für die nächsten 20 Kilometer reichen.



Der Ravensburger Michael Bartl lief bei der „Libyan Challenge“ 190 Kilometer durch die Wüste.

Foto: Metz

Das Wasser ist übrigens alles, was vom Veranstalter gestellt wurde. Den Rest – vom Schlafsack über die 2000 Kalorien pro Tag Pflichternährung bis hin zu Schlangenbiss-Set und Leuchtrakete – trägt man auf dem Rücken herum. Bartls Rucksack wog 13 Kilo. Da fragt sich trotz eindrücklicher Erlebnisse („Die Wüste ist eine faszinierende

Landchaft“) selbst der hart gesottene Läufer bisweilen: „Warum tust Du das? Warum bleibst Du nicht einfach daheim?“

Daheim ist der 51-jährige Vertriebsleiter beim Ravensburger Buchverlag, verheiratet und Vater zweier Söhne – die Familie ist oft dabei, wenn er in der ganzen Welt Marathons oder

andere Strecken läuft. Daheim kam auch der Anstoß zum Laufen – mit einer einfachen Begründung: „Vor 20 Jahren habe ich 104 Kilo gewogen.“ Über den Ravensburger Triathlon entdeckte Michael Bartl seine Leidenschaft für Ausdauersport.

Und von daheim kommt auch die Geheimwaffe in Sachen Ernährung

bei Wüstenläufen: Landjäger von der Metzgerei Wellhäuser. „Ein Landjäger ist haltbar und salzhaltig“, preist Bartl die Vorzüge der luftgetrockneten, geräucherten Hartwurst. „Ich habe sie in der Szene verbreitet.“ In Libyen entdeckte er die optimale Ergänzung zum Landjäger: „An einem Kontrollpunkt bekamen wir Erdbeersirup“, berichtet er, „da ist der Turbo abgegangen“.

Diesen Turbo will Bartl noch oft zünden. Schließlich stand auch im Libyschen Gap am Ende der Strapazen dieses „unbeschreibbare Glücksgefühl“ beim Überqueren der Ziellinie.

190 Kilometer durch die Wüste sollen noch lange nicht das Ende der Fahnenstange sein. Es existiert eine exquisite Wunschliste: „Einen Dschungelmarathon in Brasilien, den Mount-Everest-Marathon in Nepal und einen Arktis-Lauf – das würde ich gerne noch machen.“

Sprints – und verschwindet vorerst „nur“ im Schussental-Frühnebel. Hier – zwischen Oberzell und Berg, zwischen Schmalegg und der Veitsburg – liegt das Trainingsgebiet, wo sich Bartl fit macht: zwölf bis 20 Kilometer, frühmorgens ab halb sechs, wann immer es der Beruf zulässt. An Wochenende und vor allem in direkter Vorbereitung auf Wettkämpfe steigert er das Pensum – wie vor Libyen: „Um Weihnachten herum bin ich drei Marathons in der Woche gelaufen.“ Auf zweifellos guten Füßen.