

So weit die Füße tragen

Michael Bartl (53) aus Ravensburg bezeichnet sich selbst als „Abenteuerläufer“. Zu Recht. Er läuft Extrem-Marathons durch die Wüste, aber auch durch Schnee und Eis.



50 Grad plus, die Sonne brennt: Anstrengend für den Körper, aber den größten Kampf fechten die Läufer im Kopf aus.

FOTOS: DPA (2), GLONNEGGER

VON JULIAN GLONNEGGER

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!

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!

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 geführte 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. Jede 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. 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, Schlangenbiss-Set 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 ver-

graben. 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 alleine nicht mehr geht, dann geht es eben nicht mehr. Das habe ich meiner Frau versprochen.“

Im Jahr 2007 stellt sich Bartl der nächsten Herausforderung. Bei der Libyan Challenge geht es 185 Kilometer nonstop 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 Verstärkung. Insofern bin ich mir aber schon sicher: Kein Geld der Welt könnte mich zu solchen Qualen verlocken.

„Der größte Kampf wird im Kopf ausgefochten“, sagt auch 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 sieben-tägige 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 durch Rucksäcke aufgeschuerte 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 der widrigen Umständen und läuft nach sieben

Tagen über die Ziellinie. „Während einer Etappe ging es 20 Kilometer lang durch einen Sandsturm. Ich habe meine eigenen Füße nicht mehr gesehen“, erzählt Bartl.

Ins Bett geht es während der sieben Tage gegen 22 Uhr, da es morgens um sechs bereits wieder weitergeht. Ausnahme: die Königsetappe. „Die geht über 75 Kilometer. Dafür haben die Athleten 24 Stunden Zeit. Vor allem mit der Ausrüstung ist es dann kompliziert, da es in der Nacht auf bis zu null Grad abkühlt“, erklärt Bartl. Das sei anstrengend für den Körper und „eine Herausforderung für die Planung, da man genug Kleider für die

„Du darfst nicht in ein Loch fallen. Da kommst du nicht mehr raus.“

MICHAEL BARTL, EXTREM-MARATHONLÄUFER



Etappe dabei haben muss“. Inzwischen hat der „Abenteuerläufer“ mit der Libyan 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

Extrem-Marathons: Im Oktober geht's durch die Sahara

Die Termine
Sahara Race: 3. Oktober 2010
Kalahari Augrabies Extreme Marathon: 15. bis 25. Oktober 2010
The Last Desert: 17. November 2010
Marathon des Sables: 1. bis 11. April 2011

Marathons im Internet
<http://www.extrememarathons.com/augrabies/>
<http://www.darbaroud.com/>
<http://www.4deserts.com/thelastdesert/>
<http://www.ultramarathonrunning.com/> (ewi)

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 Bartl sie 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 würde. „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 am Ende 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 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“ anzukämpfen.

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 in 6000 Meter Höhe sein nächstes Meisterstück abliefern. 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!“

Vielseitigkeit in Marbach erleben: 25x2 Freikarten

Die besten Reiter der internationalen Vielseitigkeitsszene sind vom 7. bis 9. Mai 2010 auf dem Gelände des baden-württembergischen Haupt- und Landgestüts Marbach zu Gast – und Sie können dabei sein.

Wir verlosen 25x2 Dauerkarten für unsere Leser.

So leicht geht's:

Rufen Sie einfach unsere Servicenummer

0 13 78 / 88 01 88*

an und nennen uns das Stichwort „Marbacher Vielseitigkeit“ sowie Ihren Namen und Ihre Anschrift.

Die Aktion läuft am heutigen Sonntag, 2. Mai, bis 24 Uhr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

* (Legion, 0,50 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, also weniger als ein Brief, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz).

Teilnahmeberechtigt an der Verlosungsaktion sind alle Leser, die das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Nähere Informationen zur Veranstaltung gibt es im Internet unter: www.marbachervielseitigkeit.de

TOP FIVE

König Fußball regiert die Welt. Es gibt zwar auch andere schöne Sportarten, aber Fußball bleibt die Nummer eins.

1 Klotzstockspringen. Nie gehört? Macht nichts. Nicht jeder weiß, dass diese Sportart an der Westküste von Schleswig-Holstein mit großem Enthusiasmus betrieben wird. Dabei wird an einem Stock über Gräben und Siele gesprungen. Stabhochsprung für Nordlichter. Und wahrscheinlich nur für geübte Nordlichter. Denn hier ist Augenmaß gefordert. Ruck, zuck bleibt der Stock im Gewässerboden stecken, und der Springer landet im Wasser. Dann lieber kicken – selbst mit nassen Füßen.

2 Picken. Der mit Holzklotzen ausgeführte Freiluft-Kegelsport hätte gute Chancen, zum Volkssport zu werden. Nichts eignet sich besser, um tote Zeit auszufüllen. Früher nutzten die Schleifer in metallverarbeitenden Betrieben das Spiel, um die Arbeitspausen sinnvoll zu überbrücken. Pausen sind immer gut. Pausen mit Picken sind super. Einziges Problem: Kaum einer weiß, wie die Sache richtig läuft. Der einzige Pick-Club liegt irgendwo bei Wuppertal. Der nächste Bolzplatz an der nächsten Ecke.

3 Glíma. Die isländische Variante des Ringens klingt zunächst verlockend, ist aber auch nicht für jeden etwas. Die Gegner dürfen zwar immer aufrecht stehen, aber sie müssen sich auch wie bei einem Walzer ständig umrunden. Hört sich nach Drehwurm an. Manche finden es da angenehmer, sich von Messi schwindelig spielen zu lassen.

4 Shinty. Es kann nur eine geben. Shinty wird fast ausschließlich in den schottischen Highlands gespielt. Dabei ist der alte keltische Sport nichts anderes als romantisches Hockey. Man könnte also auch Bückeball sagen. Wer's im Kreuz hat, muss weiterkicken.

5 Kikking. Die junge estnische Sportart hat alle Voraussetzungen, ganz populär zu werden. Die Sache ist anstrengend, lustig, kinderleicht und kann sogar bei Nachbar Müller im Garten ausgeübt werden. Kik (estnisch) heißt Schaukel. Wer sich jetzt verschaukelt fühlt, darf weiter Fußball spielen.

MARTIN HAAR