

Gobi March 2010



250km Etappenrennen in Eigenverpflegung durch die Wüste Gobi in China.

Nachdem ich mir in den letzten Jahren einige meiner bergsteigerischen Ziele erfüllen konnte, wollte ich dieses Jahr wieder mal ganz was anderes machen.

Ein Ziel war bald gefunden, das meinen Ansprüchen gerecht wurde: Der Gobi March, ein 250km Etappenrennen durch eine der unwirtlichsten Wüsten dieser Erde. **7 Tage auf 6 Etappen "self-supported" - also in Eigenverpflegung.**

Das heißt **sämtliche Verpflegung und Ausrüstung muss selbst mitgetragen werden - durch die windigste Wüste dieser Erde.** Nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale und logistische Herausforderung.

Austragungsort des **Gobi March** ist dieses Jahr die Gegend um das **Turpan-Bassin**. 154 m unter dem Meeresspiegel gelegen - **der heißeste Ort Chinas** und zugleich nach dem Death Valley der zweitniedrigste Punkt der Erde, der von den Einheimischen daher auch "Backofen" genannt wird. Temperaturen über 50° gehören hier zum Alltag.

Nach über einem halben Jahr intensiver Vorbereitung (Auch in die Perfektionierung der Ausrüstung wurde viel Arbeit und Zeit investiert. Ein ultraleichter Daunenschlafsack und eine spezielle Unterlegmatte sollen vor der nächtlichen Kälte schützen. Laufrucksack, Verpflegung, alles wurde genau unter die Lupe genommen) ging es am 20. Juni los nach China. Über Peking erreichte ich Urumqi die Hauptstadt der autonomen Provinz **Xinjiang** an der alten Seidenstraße gelegen. Xinjiang ist die größte Provinz Chinas, ca. 40% der Bevölkerung sind Han-Chinesen, 60% gehören nationalen Minderheiten an (Uiguren, Hui Kasachen, Kirgisen, Russen, Mongolen, Usbeken, Mandschu...etwa 50 Minderheiten leben in der Provinz). Wichtige Städte: Turpan, Urumqi, Kashgar. Genau vor einem Jahr gab es hier große Unruhen mit zahlreichen Toten, ich hoffte nur, dass dieses Jahr alles ruhig bleiben würde.

Akklimatisation zu Beginn

3 Tage habe ich in Urumqi eingeplant - zur Akklimatisation und zur Gewöhnung ans Klima. Gleich am Nachmittag, nach meiner Ankunft, wollte ich einen kleinen Lauf absolvieren, um die Müdigkeit aus den Beinen zu schütteln. Doch dies gleicht in einer Stadt wie Urumqi eher einem Selbstmord. Gleich bei der 3. Kreuzung hätte mich fast ein Autofahrer als blinder Passagier auf der Kühlerhaube

mitgenommen. Wegen rot an der Ampel und grün an der Fußgängerampel und am Zebrastreifen, fuhr er ganz einfach auf dem Gehsteig. Ich verlegte meine Trainingseinheiten deshalb lieber aufs Laufband im hoteleigenen Fitnessstudio.

Am Vortag des Starts erfuhren wir den **Etappenplan**:

Die 160 Starter, darunter 34 Frauen, erwartete ein selektives Terrain mit ständig wechselnder Bodenbeschaffenheit, irgendwo einige 100 km von Urumqi entfernt. Sanddünen gehen über in weite Geröllebenen, riesige Salzflächen in dorniges Gestrüpp, grün bewachsene Weinhänge in feuerrote Felsen. Dabei werden autonome Gebiete und kleine Dörfer der Uiguren, Tadschiken und Kirgisen durchquert, die normalerweise ausschließlich der einheimischen Bevölkerung zugänglich sind - so die Angaben zur Lage.

1. Tag 32 KM und viel über die Berge
2. Tag 29 KM wieder viele Berge
3. Tag 33 KM davon 10 KM in einem Fluss
4. Tag 36 KM über die Flaming Mountains
5. Tag 99 KM durchs Turpan Basin zu den Dünen von Shan Shan
6. Tag 22 KM in den Dünen von Shan Shan

Man sagte uns beim Briefing, dass die ersten Etappen etwas kürzer wären, von der Distanz, aber dafür reich an Höhenmetern und sonstigen harten Terrain, später stellte sich heraus, dass die ersten Etappen doch länger waren als angegeben.

Nach dem Ausrüstungsscheck wurde noch eine gewisse Notfallausrüstung überprüft und die Mitnahme von täglich mind. 2000 Kcal an Nahrung, sowie Biwakausrüstung, Schlafsack, Matte, und Kleidung. Alles wurde genauestens kontrolliert. Zufrieden stelle ich fest, dass der Rucksack 9,5 kg hat. Wasser kommt noch dazu, das ist ganz gut.

Am Nachmittag fahren wir nach **Turfan**, wo die offizielle Eröffnung der Veranstaltung stattfindet. Die Politiker in dieser abgeschiedenen Gegend haben wahrscheinlich nicht viele Gelegenheiten, Reden zu halten und so tobten sie sich richtig aus und plärrten in den überdimensionierten Lautsprecher, dass es nur so dröhnte. Ich verstand sowieso nur chinesisches.

Nach dieser Eröffnung fahren wir weiter zu unserem **Startpunkt**.

Die 160 Starter, darunter 34 Frauen, erwartet ein selektives Terrain mit ständig wechselnder Bodenbeschaffenheit. Bei solchen Rennen ist bis zum Schluss alles möglich, ein kleiner Fehler kann das Ende bedeuten. Das macht diese Aufgabe gerade so spannend und reizvoll.

Gegen Abend erreichten wir unser erstes Lager, wo schon alles aufgebaut war.

Die erste Nacht in der Wüste hat wohl keinem der Teilnehmer Spaß gemacht. Im Zeltlager wurden wir von einem starken, kühlen Wind empfangen. Nach Sonnenuntergang fielen die Temperaturen auf 5°C, was den meisten Athleten eine ungemütliche Nacht bescherte. Ich fror erbärmlich in meinem HighTech Schlafsack oder vielleicht hatte ich versehentlich einen Gefrierbeutel erwischt. Auf jeden Fall waren wir alle froh, als wir am Morgen aus unseren Zelten krabbeln und uns an die Startlinie stellen konnten.

Start in die Weiten der Gobi

Von einem kleinen Dorf aus ging es unter den neugierigen Blicken der Einwohner los in die weiten Ebenen der Gobi. Über einen hart getrampelten Pfad führte uns der Weg vorbei an grünem Gestrüpp und einer kargen Landschaft. Mehrere Teilnehmer stürmten wie wild los und setzten sich vom Starterfeld ab. Ich hielt mich zurück, wollte mein Tempo und meinen Rhythmus finden und fiel schnell einige Plätze zurück. Anfangs sorgte der Wind noch für willkommene Abkühlung. Nach etwa 15 Kilometern erreichten wir die ersten Hügelketten. Von nun an ging's bergauf. Anspruchsvolle Steigungen trieben mir den Schweiß auf die Stirn. Diese Bedingungen liegen mir und ich konnte Platz um Platz aufholen. Gefährlich steile Abwärtspassagen und Kletterstellen, das war das, wo ich mich wohlfühlte. Nach 32 Kilometern erreichte ich als Neunter das Ziel. Ich war überrascht und mit meiner Leistung voll zufrieden. Ich habe schnell einen guten Rhythmus gefunden. Insgesamt haben wir heute über 1600 Höhenmeter bergauf und 900 bergab zurückgelegt und eine recht anstrengende Etappe absolviert.

Die zweite Nacht, jetzt auf einer Höhe von 2200m, wurde noch kälter. Doch für was hat man eine Alu Rettungsfolie. Ich wickelte mich gegen Morgen, als mir zu kalt wurde, kurzerhand im Schlafsack in die Alufolie ein und überstand diese Nacht ganz gut.

Heute starten wir um 9.00 Uhr. Die Tages-Etappe beginnt gleich mit giftigen Anstiegen und so zieht sich das Feld gleich weit auseinander. Ich komme mir teilweise vor wie eine Gemse auf allen Vieren. Die steilen Hügel bergauf und bergab, aufpassen, dass man keinen Steinschlag auslöst. Manche

Teilnehmer haben Probleme mit diesem Terrain. Nach 15 km Berglauf geht es durch einen Fluss, wo ich fast baden gehe, da ich nicht mit einer so starken Strömung gerechnet habe und in einem beschissenen Bachbett einige Kilometer dahin... Bin groggy, erhole mich aber wieder und erreiche wieder als Neunter das Ziel. Super, eine Bestätigung des gestrigen Ergebnisses. Mir ist klar, dass mir diese beiden Etappen enorm gelegen sind und ich dieses Ergebnis wahrscheinlich nicht halten kann. Aber das stört mich im Augenblick nicht.

Ich habe dieses Rennen in Abschnitte zerlegt und jeder Kilometer führt zum Ziel. Es wird nicht nur auf die Kondition, sondern vor allem auch auf mentale Stärke ankommen. Am Nachmittag versuche ich immer, so gut als möglich zu regenerieren; beobachte die anderen Teilnehmer - man unterhält sich. Es sind Teilnehmer aus 35 Nationen am Start.

Die Nacht heute war angenehm. Die kalten Nächte sind vorbei - nun wird's von Tag zu Tag wärmer. Um 9.00 Uhr ist **Start zur 3. Etappe**. Fühle mich gut heute. Nach dem Start geht's gleich mal 11 km in ein Flussbett. Teilweise im Bach - nasse Füße, unebenes Terrain, glitschige Steine - es heißt höllisch aufpassen, um nicht zu überknöcheln. Leider erwischt es Peter Osterwalder, einen starken Schweizer und meinen Zeltmitbewohner. Er muss das Rennen beenden. Am Ende des Flusses laufen wir über eine mondähnliche Landschaft. Ich komme so richtig ins Laufen und muss fast ein bisschen bremsen, überhole trotzdem immer wieder Läufer. In der Zwischenzeit kenne ich sie. Meine Taktik, langsam zu beginnen und gleichmäßig durchzulaufen, bewährt sich. Die letzten 10 km geht es wieder in bewährter Manier Hügel auf und ab - ins Ziel, das ich diesmal als Achter erreiche. Bin zufrieden, auch bei der ersten reinen Laufetappe mithalten zu können. Schön langsam, fragen sich die anderen Läufer, was das da für ein Österreicher ist.

Die Nacht verbringen wir in einem Dorf. Die Bewohner schlafen draußen, wir drinnen, in ihren Hütten. Weiß nicht was mir lieber ist, auf jeden Fall werden wir um 3.00 Uhr geweckt. Heute ist ein Bus - Transfer zum Start. Es geht hinunter auf eine Höhe von 200m über dem Meer. Wir stehen bereits um 6.00 Uhr morgens an der Startlinie. Es wurden sehr hohe Temperaturen vorhergesagt, daher wurde der Start vorverlegt.

Heute geht es über die „**Flammenden Berge**“.

Dieses „Gebirge“ bestehend aus lehmigem Sand und losen Steinen und trägt seinen Namen aus zwei Gründen: Wegen des roten Untergrunds sieht es so aus, als würden die Berge glühen und brennen. Außerdem ist es hier brennend heiß. Steine und Lehm reflektieren und speichern die Sonnenstrahlen, die Hitze steht flirrend über dem Boden. Heute und morgen wird ein gnadenloses Ausscheidungsrennen stattfinden, wer das übersteht, wird am Ende vorne sein. Aber einmal zu viel angasen oder sonst ein Fehler - und diese Tage können zur Hölle werden - das passiert dann, wenn dich der Mann mit dem Hammer erwischt und sämtliche Vorräte verbraucht sind.

Ich nehme pro Tag ca. 2400 Kcal zu mir, verbrenne aber das 3-4fache. Das Defizit kompensiert der Körper mit Körperfett und Muskelmasse. Bei vier Renntagen verbrennen aber schnell die Kohlenhydrate - dazu kommt jetzt noch die mörderische Hitze. Das Hineinhören - auf die Signale des Körpers achten - und die richtige Renntaktik werden jetzt neben Kondition und Regenerationsfähigkeit entscheidend sein.

Flirrende Hitze im Anstieg

Im diffusen Licht ging es um 6.00 Uhr los. Viele Kilometer über Schotter und Geröll, die Bedingungen vorerst noch angenehm. Wie üblich stürmten die meisten wieder voraus, ich lief mein Tempo und lasse mich nicht treiben. Kurz nach dem ersten Checkpoint drehte die Route nach rechts ab - direkt in die Flaming Mountains. Die Sonne stand mittlerweile sehr hoch und die Temperaturen klettern über 40°C. Ich entschloss mich, gleich am Anfang des 15 km Anstieges zu attackieren. So ließ ich Lang Brian und Thiriet Olivier stehen. Später im Lager meinten sie: *“Always in the mountains - you go up as a rocket”...*

Kurz vor der Hälfte des Rennens überholte ich Jimmy Olsen, den starken Dänen, der bereits das Sahara Race gewonnen hatte und der nun total down war. Im Flimmern vor mir konnte ich einen weiteren Läufer ausnehmen, der nur noch wackelte und dahin taumelte. Bald war ich dran, es war der Chinese Wei Chao, der ebenfalls im Gesamtklassement vor mir liegt, dies beflügelte mich noch mehr. Es ging weiter zu einem feuerroten Hochplateau mit unzähligen winzigen Hügeln, durchzogen nur von kleinen Gräben. Wie im Slalom ging es durch Canyons über die Kuppen und zwischen ihnen hindurch - über mir nur der tiefblaue Himmel und Berggipfel in der Ferne. Die sirrende Hitze und das Flimmern der Luft versetzten mich in eine Art Trance. Nur die eigenen Schritte, das Atmen und der sanfte Wind waren zu hören. Es war eine der schönsten Wüstenlandschaften, die ich je gesehen habe. Nach den Schuttbergen und Geröllhalden der letzten Tage ein Traumland. Doch leider hat jeder Traum ein

Ende. Nach vielen kräfteaubenden Kilometern über tiefen Sand und hohe Dünen war ich mit meinen Kräften am Ende, der Anstieg wollte kein Ende nehmen. Immer wieder glaubte ich, oben zu sein, aber es ging weiter. Ich mobilisierte meine letzten Kräfte - und es war geschafft... Taumelnd erreichte ich den Gipfel. Jetzt ging's steil durch einen tiefen mit Sand gefühlten Canyon einige Kilometer bergab, ins Ziel, das ich als Sechster erreichte. Meine bisher beste Platzierung. Dazu auch noch der sechste Zwischenrang, das konnte sich sehen lassen.

Etappe fordert Opfer

Das Camp befindet sich in einer wunderschönen, alten Tempelanlage, gebaut aus Lehm und Holz, eingebettet in diese traumhafte Wüstenlandschaft.

Heute war ich das erste Mal so richtig fertig. Temperaturen um die 45°C machen das Regenerieren sehr schwer. Im Tempel ist es drückend heiß. Ich trinke, was ich kann, und mache mir Gedanken um Morgen: 99 km, vorhergesagte 50°C. Normal ist das nicht mehr, was wir da machen.

Auf die Frage nach dem „*Warum tut man sich das an?*“, die mir ein Kameramann stellt, antworte ich: „*Weil's einfach schön ist, sich und seinen Körper zu fordern*“.

Diese harte vierte Etappe hat viele Opfer gefordert. Kapitulierender Kreislauf, ständige Übelkeit, wundgeriebene Fußsohlen, entzündete Kniegelenke und schwerer Durchfall waren überall im Lager zu sehen. Ein 30jähriger Amerikaner ist auf der Strecke, knapp vor dem Ziel kollapiert, und mitten in einem kochenden Canyon liegen geblieben. Erst nach über einer Stunde konnte er von einem beherzt eingreifenden Mediateam lokalisiert und mit Kamelen in sprichwörtlicher letzter Sekunde zur Straße und somit zum Rettungswagen gebracht werden. Dieser Athlet ist leider aus dem Koma nicht wieder aufgewacht und an dem Tag, an dem wir unser Rennen beenden sollten, verstorben. Wir sollten diese erschütternde Nachricht bei unserer Rückkehr nach Urumqi erfahren.

Die Frage nach *dem Warum* bekommt dadurch vielleicht eine andere Dimension.

Wenn man so ein Rennen wie dieses macht - egal ob man vorne mitlaufen will oder einfach nur ankommen will - **dann muss einem ganz einfach klar sein, dass dies sehr schnell gefährlich werden kann** und jeder für sich selber verantwortlich ist. Hitzeschlag und Hitzeerschöpfung können sehr schnell auftreten. Die Zusammensetzung der Getränke ist enorm wichtig. Wer stark schwitzt und viel trinkt, aber nicht genügend Mineralstoffe aufnimmt, wird bald an einer „Hitzeerschöpfung mit überwiegendem Salzverlust“ leiden. Der Hitzeschlag ist eine ernste Störung der Wärmeregulation des menschlichen Körpers und kann innerhalb kurzer Zeit zum Tod führen. Mangelnde Fitness und Überanstrengung erhöhen dieses Risiko noch mehr und wir befinden uns hier in einer unwirtlichen, abgelegenen Gegend, wo Hilfe oder Rettung von außen ausgeschlossen ist. Es ist zwar ein Ärzteteam mit dabei, aber bis dieses an Ort und Stelle ist, kann es schon zu spät sein.

Man muss sich mit den möglichen Gefahren schon im Vorfeld beschäftigen und auseinandersetzen und pausenlos in sich selbst hinein hören und zum richtigen Zeitpunkt „nein“ sagen. Dass dies geht, zeigten auch die Schweizer Rahael und Chris: Die beiden waren nach diesem Tag einfach down und fühlten sich schlichtweg einfach überfordert. Sie beendeten das Rennen wie viele andere an dieser Stelle. Eine richtige Entscheidung und ebenfalls ein Sieg über sich selbst - für mich ein größerer als sich schwer angeschlagen irgendwie durchzukämpfen und gesundheitliche Schäden bewusst in Kauf zu nehmen.

Von Checkpoint zu Checkpoint

Die fünfte Etappe wurde um 8.00 Uhr gestartet. 2 Stunden später als geplant, da viele Läufer um 6.00 Uhr einfach noch nicht bereit waren. Von Norden schob sich eine Wolkenbank heran und verdeckte die Sonne, Gott sei Dank.

Los ging es - durch einen reich bewachsenen Canyon, dessen Fluss in der Mitte mehrmals durchquert wurde, die Folge waren nasse Füße. Nach ca. 10 km ging es endlich hinaus auf die Straße. Wir liefen endlos bis Checkpoint 2 durch ein Dorf. Was sich die Leute da wohl denken.

Ich habe diese 99 km in Etappen zerlegt und denke immer nur von Checkpoint zu Checkpoint, die alle 10 - 12 km sind. Teile mir so auch meine Wasservorräte ein. 2 Liter bekommt man an jedem Checkpoint. Trotz der Bewölkung betragen die Temperaturen jetzt am Vormittag etwa 35° C. Nach dem Durchlaufen des Dorfes geht es in einer endlosen, mit Gestrüpp bewachsenen Steinwüste, dahin. Ich laufe mit Mark und Olivier aber lasse sie irgendwann ziehen. Ich spüre, wenn ich nichts mache, bekomme ich Blasen. Bei Kilometer 30 habe ich sie wieder eingeholt und auch gleich einige andere Läufer. Ich unterhalte mich mit Olivier und er fragt mich nach meiner Taktik. Ich sage, ich habe keine, aber ich will am Ende noch dieses Tempo laufen wie jetzt. Er schüttelt den Kopf und meint „*never*“. Bei Kilometer 40 laufe ich allein und hänge meinen Gedanken nach.

Die Landschaft ist einfach grauenvoll. Eine braune Ebene voller Erdhügel, irgendwie scheint hier der Boden einfach nachgegeben zu haben. Immer wieder überholt mich der **Däne Anders Jensen**, der in

der Gesamtwertung vor mir liegt. Während ich gleichmäßig laufe, läuft er vom Checkpoint weg immer schneller und wird dann langsamer. Irgendwo bei Kilometer 55 - 60 durchlaufen wir das Turpan Basin, den zweitiefsten Punkt der Erde. Mit 38°C sind die Temperaturen erträglich, der fönartige Wind, der ins Gesicht bläst, trocknet einen jedoch sehr schnell aus. Ich laufe mit der Flasche in der Hand, trinke abwechselnd leeres Wasser und dann wieder mein Elektrolytgetränk, nehme jede Stunde eine Salztabelle, kaue an einem Riegel, schlucke ein Gel - all dies ist schon selbstverständlich geworden. Dass ich irgendwann den **neuseeländischen Spitzenmann Petersen**, der bis dahin auf dem 3. Gesamtrang lag, überholt habe, wird mir erst nachher bewusst. Ihn hat der gefürchtete Mann mit dem Hammer erwischt: Wenn du leer bist, geht gar nichts mehr, dann wird die Qual ins Ziel zu kommen noch schwerer, weil auch die Motivation auf einen Schlag weg ist.

Längst ist der Punkt erreicht, wo nur noch mentale Stärke zählt. Weiß oft gar nicht mehr, ob jetzt der letzte Checkpoint der 7. oder 8. war. Bin froh, wenn mich der Däne Anders Jensen wieder mal überholt. Dann brauche ich nicht so auf die Markierung zu achten, sondern nur ihn stur hinterherzulaufen. Ich weiß nicht, wie oft sich das Spiel wiederholt, dass wir uns gegenseitig überholen. Als wir ein Dorf durchlaufen, deutet mir ein Chinese unmissverständlich, ich solle ihm ein bisschen was Bares geben, dann kann ich auf seinem Gefährt aufsitzen. Aber selbst wenn ich wollte, ich hätte nicht mal Geld dabei. Die Checkpoints ziehen sich jetzt ewig, die Kilometer werden immer länger. Ich rechne immer wieder, ob es sich ausgeht, vorm Dunkelwerden ins Ziel zu kommen. Kurz vor dem letzten Checkpoint hätte mich fast verlaufen, wenn mir der Däne nicht nachgeschrien hätte. Gott sei Dank war er hinter mir. Bei Kilometer 90 kann ich fast nicht mehr, die Füße brennen, ich sehe beim Checkpoint, dass ich 10. bin, nehme meine 2 Liter Wasser auf und laufe weiter, nur nicht stehen bleiben. Die Wolken haben sich verzogen, die Sonne scheint jetzt unerträglich herunter. Ich stolpere mehr als ich laufe, über ein unebenes Reisfeld, trinke meinen letzten Energieshooter und hoffe, dass der noch mal so richtig einfährt. Markierungen sind fast keine mehr zu sehen. Ich sehe weit vorne am Ende des Reisfeldes einen Läufer. Den darf ich nicht aus den Augen lassen. Mitten im Reisfeld liegt auf einmal ein Läufer, den ich erst im letzten Moment sehe. Er deutet mir - alles ok - er muss nur einmal seine Füße verarzten. Gott sei Dank habe ich meine Füße getaped, aber trotzdem - jeder Schritt brennt. Habe sicher auch einige Blasen. Auf einmal tauchen aus dem Nichts die Dünen von Shan Shan auf, durch die es die letzten Kilometer geht. Ich habe den Vordermann eingeholt, einen Amerikaner, gemeinsam laufen wir auf die Dünen zu. Ich habe mich wieder erholt, den Tiefpunkt überwunden. Der Untergrund wird immer sandiger, immer schwerer zu laufen - wir gehen. In den Dünen geht es ständig bergauf, bergab, der Sand ist tief. Der Amerikaner versucht immer mit Anlauf die Steigungen zu überwinden, was aber unweigerlich in einem Krabbeln auf allen Vieren endet. Den Sonnenuntergang habe ich gar nicht so richtig wahrgenommen. Vor mir taucht auf einmal eine Gestalt auf. Es ist der Chinese Wei Chao, der im Gesamten einige Sekunden hinter mir liegt. Er wackelt, die Schuhe in der Hand, barfuß durch den Sand. 500 m vor dem Ziel überhole ich ihn mit meinen letzten Kräften und laufe ins Ziel. Geschafft! Nach über 14 Stunden laufe ich **als Sechster durchs Ziel**. Knapp dahinter der Amerikaner und der **Däne Anders Jensen**. Wir fallen uns um den Hals, dann tritt jeder zu seinem Zelt. Dort liegt schon, unansprechbar, **Christian Schiester**, der bei dieser Etappe Zweiter wurde. Neben ihm Max, der Kameramann von Red Bull. Christian erzählt später, dass dies der schlimmste und gefährlichste Tag in seinem Leben war.

Grauenhafte Krämpfe

Ich sitze, denke mir, dass ich gar nicht so fertig bin und gehe ins Zelt. Was dort dann geschieht, möchte ich nicht mehr erleben. Zuerst fühlte ich mich ja gar nicht so schlecht, aber plötzlich haut es mich voll nieder. Ich nehme noch wahr, wie jemand Wasserflaschen ins Zelt stellt, krieche zu diesen hin und ziehe sie zu mir. Schaffe es nur in Etappen, die Schuhe und Socken auszuziehen, und den Sand von meinen Füßen zu waschen. Habe fast nicht mehr die Kraft, die Verpackung von meinem Riegel aufzureißen. Aber ich muss jetzt essen und trinken. Kaue lustlos an Riegel und Nüssen, während mein Körper irgendwie zittert. Versuche aufzustehen, habe aber keine Chance aufzukommen - nicht einmal mit Hilfe der Zeltstange. Einer dieser Versuche endet mit einem katastrophalen Krampf im Bein und dann auch noch in der Bauchmuskulatur. Ich schreie vor lauter Schmerzen und denk mir noch - *„das gibt's doch nicht, dass da keiner kommt, die würden dich hier verrecken lassen...“* Christian liegt draußen, hört mein Gebrüll, ist aber selber unfähig was zu tun. Einige Stunden liege ich so da, der Körper hat alles ausgeschaltet was er nicht braucht, um sich zu erholen. Ab und zu höre ich Trommelwirbel, das Zeichen, dass wieder jemand das Ziel erreicht hat.

Gegen Morgen bin ich endlich wieder fähig aufzustehen und gehe aus dem Zelt und esse meine letzten 2 Packungen Expeditionsfond auf einmal. Christian ist auch wieder auf den Beinen und wir reden über den gestrigen Tag. Wir sind uns beide einig, dass der gestrige Tag hart an der Grenze war und wir dabei noch Riesenglück mit dem Wetter gehabt haben. Heute brennt die Sonne bereits

erbarmungslos vom Himmel. Das Lager ist mitten in den Dünen von Shan Shan, der einzige Ort um Schatten zu finden, ist das Zelt. Ich liege nur im Camp und versuche mich zu erholen. Das ist gar nicht so einfach, denn die Temperaturen sind extrem, die hochstehende Sonne bietet kaum Schatten und der Sand ist bereits seit dem frühen Vormittag zu heiß um barfuß zu gehen. Aber in die Laufschuhe zu schlüpfen, ist auch nicht möglich, das verhindern die Schmerzen in meinen Füßen und Zehen. Etwas besorgt beobachte ich, wie das Organisationsteam versucht, Wasser in die Dünen zu transportieren und völlig erschöpfte Läufer zu bergen. Noch immer sind viele der Athleten unterwegs und quälen sich nach über 30 Stunden durch die sengende Mittagshitze in den Dünen. Hoffentlich passiert heute nichts Schlimmeres. Ich beobachte die Leute, jeder schleppt sich nur mehr im Lager herum, die wenigsten sind in der Lage, auch nur annähernd normal zu gehen. Ich habe mich körperlich wieder gut erholt - ein Zeichen, dass die ganze Vorbereitung, das monatelange Training und all die damit verbundenen Entbehrungen optimal waren. Denke erstmals wieder an zu Hause und freue mich schon darauf.

Am Nachmittag diskutieren wir lange, ob dieses Rennen zu hart und zu schwer war, sind uns aber einig, dass die Anschuldigungen, die viele der Läufer stellen, ungerechtfertigt sind. Viel mehr muss man sagen, dass mehr als die Hälfte der Läufer, die hier sind, einfach nicht hierher gehören und sich nicht bewusst sind, auf was sie sich einlassen. Jeder will was erleben, zu Hause der große Held sein, der durch die Wüste läuft - aber die Wirklichkeit sieht eben anders aus. Wenn man sich die Läufer ansieht, die auf den vorderen Rängen sind, geht zwar jeder voll an sein Limit, aber erholt sich dann auch wieder schnell. Je schlechter der Trainingszustand, desto größer wird das Risiko, gesundheitliche Schäden davonzutragen.

Gegen Abend gebe ich dem Red Bull Mediateam noch ein ausführliches Interview und erfahre dabei, dass ich auf dem fünften Gesamtrang liege - nicht mal eine Minute vor dem **Chinesen Wei Chao** und dass morgen nicht 22 km, sondern nur mehr ein Sprint mit 6 Kilometer zu laufen ist. Die ersten Etappen waren doch etwas länger.

Als die Sonne untergeht, lege ich mich in die Dünen hinaus und genieße den Sonnenuntergang. Ich kann erstmals in dieser Woche abschalten und das Ganze auch genießen, obwohl das Rennen erst morgen zu Ende ist.

Für mich ist das der größte sportliche Erfolg, den ich bisher erreicht habe und wahrscheinlich jemals erreichen werde. Aber nicht nur sportlich, sondern auch menschlich ist dies eine wahnsinnig wertvolle Erfahrung. Man leidet mit seinen Mitbewohnern im Zelt mit. Etwa mit Young, einem Koreaner, den ich heute Nachmittag wieder aufgebaut habe, nachdem er einige Stunden in den Dünen herumgeirrt und geistig total fertig das Ziel erreicht hat. Morgen am Abend werden sich unsere Wege wieder trennen.

Letzte Etappe

Am Morgen des letzten Tages werden wir mit Bussen in ein Dorf transportiert, wo unter großer Beteiligung der einheimischen Bevölkerung eine 6 km Runde gelaufen wird. Bei 80 Prozent der Läufer kann von Laufen nicht mehr die Rede sein. Humpelnd, abgestützt, unfähig alleine zu gehen, erreichen manche das Ziel. Ich muss nochmals alles geben. Der Chinese Wei Chao, der nicht mal eine Minute hinter mir liegt, startet hinaus, als hätte ihn eine Tarantel gestochen. So ein Trottel denk ich mir, hab's aber vorher schon gewusst, als ich ihm beim Start lachend ins Gesicht geschaut habe. Ich renne einfach hinterher, versuche ihn immer im Blickfeld zu haben. Hätte das heute nun wirklich nicht mehr gebraucht. Als er sich dann aber vor lauter „*Kopf rein und ab*“ verrennt, ist die Sache gegessen und das Ziel auf einmal da. Ich durchlaufe den Punkt, der vor Tagen noch so weit entfernt war.

Ich setze mich in eine Ecke, esse ein Sandwich, trinke ein Cola. Nochmals laufen die unvergesslichen Eindrücke, die ungeheuren Strapazen, die atemberaubenden Landschaften wie in einem Film in meinem Kopf ab. Das Abenteuer Wüste ist somit vorbei.

Ich stoße mit Christian - der Zweite wurde und sein *Projekt 4 Desert* damit beendet hat - und dem Mediateam vom Red Bull an. Wir machen noch einige Fotos und genießen diese Minuten.

Jetzt freue ich mich am meisten auf eine Dusche und ein Bett und das Essen am Abend. Tagelang nur warmes Wasser Hirsebrei und Trockenfutter haben mir doch 6 kg vom Leib gerissen.

Im Hotel erfahren wir, dass Amerikaner, der am 4. Tag erschöpft abtransportiert wurde, nicht mehr aus dem Koma erwacht und gestorben ist. Die Stimmung bei der Siegerehrung ist dadurch natürlich sehr gedrückt.

Ich werde sicher einige Zeit brauchen um das hier Erlebte zu verarbeiten - zu viel an Zeit, Training und Kraft habe ich in dieses Projekt investiert. Das dann im Endeffekt der 5. Platz in diesem sehr starken,

mit einigen Profiläufern besetzten Teilnehmerfeld, herauschaut, ist für mich mehr als sensationell - doch im Endeffekt nicht so wichtig als das Erlebnis Gobi March als Ganzes.

Tritscher Bernd