

RAFAEL FUCHSGRUBER  
TANJA SCHÖNENBORN

**WER  
DIE  
WAHL  
HAT,  
LIEBT DIE  
QUAL**

GLÜCKSMOMENTE  
EINES ABENTEUERLÄUFERS

DELIUS KLASING VERLAG

# 1001 NACHT: ALI BABA UND DIE 40 LÄUFER



## 1001 NACHT: ALI BABA UND DIE 40 LÄUFER

Mir ist kalt, sehr kalt beim Abflug in Frankfurt. Es wird sich bald ändern, denke ich noch. Was dann kommt, übersteigt alle Erlebnisse meiner bisherigen elf Wüstenrennen. Wie schon mal erwähnt: Ich bin kein Freund von Rankings, aber der ISRU (Iranian Silk Road Ultramarathon) ist eine eigene Kategorie in Reihen der härtesten Rennen der Welt. Entlang der alten persischen Seidenstraße werden wir in den kommenden sechs Tage 250 Kilometer laufen – beziehungsweise 180 Kilometer in der Light-Variante. Wir befinden uns in der Dasht-e Lut, einer Wüste im Südosten des Iran an der Grenze zu Afghanistan. Diese Wüste ist der heißeste Ort der Erde mit einer bestätigten Weltrekordtemperatur von 70,7 °C. Bis heute lebt kein Mensch hier, so gefährlich und feindlich ist diese Landschaft. Es gibt nicht einmal fossile Funde oder Zeichen früherer menschlicher Besiedlung in dieser Region. Es werden Dinge in dieser Woche passieren, die ich mir noch nicht mal in meinen wildesten Fantasien vorstellen konnte. So viel Fantasie habe ich gar nicht.

Zu dieser Premiere des ISRU im Jahr 2016 sind die oben erwähnten 40 Läufer angekündigt. Es stehen 25 an der Startlinie, da einige Läufer nicht rechtzeitig ihre Visa beantragt oder erhalten hatten. Durch das Ende des Wirtschaftsembargos durch die Unterzeichnung des Atomvertrages ist dieser international besetzte Lauf erst möglich geworden. Der Respekt vor dieser Wüste ist angebracht. Die Gastfreundschaft und Herzlichkeit der Perser übertrifft wirklich alles, was ich in meinen vielen Reisen davor kennenlernen durfte.

Von der Stadt Kerman geht es per Bus mit vielen Jeeps und Pick-ups im Schlepptau raus in die Wüste. Kurze Rast in Shadad. Nach eigenen Angaben die heißeste Stadt der Welt. Wir werden vom Bürgermeister und weiterer religiöser und politischer Prominenz empfangen. Zur Begrüßung muss jeder von uns einzeln unter einer rauchenden Schale durchgehen. Dies soll Glück und Segen bringen – das tut es auch. Am Ende des Rennens werden alle wieder gesund nach Hause zurückkehren. Ich stehe auf Symbole und Glücksbringer. Die Schale tat ihre Wirkung. Dass aus diesem Rennen alle wieder heil rauskamen, ist erstaunlich – muss man im Nachhinein sagen.



IN DER DASHT-E-LUT-WÜSTE  
DER HEISSESTE ORT DER WELT  
LIEGT IM IRAN.

Viele Kinder springen um uns herum und tun das, was alle Kinder dieser Welt tun. Sie sind neugierig und nehmen schnell Kontakt auf. Hand in Hand spaziere ich mit Mourat durch das kleine Dorf. Als der Bus weiterfährt, läuft ein anderer kleiner Junge in Sandalen neben dem Bus her. Wir werden auf ihn aufmerksam, als er uns nach einem Kilometer immer noch folgt. Wir schauen und winken und freuen uns. Das macht ihn so stolz, dass es ihn noch mal einen Kilometer weiter trägt, bis er unter unserem tobenden Applaus das Victory-Zeichen macht und zum Abschied winkt.

Unser erstes Quartier befindet sich in einer alten Karawanserei – quasi die historische Autobahnraute auf der Seidenstraße.

Alberto Tagliabue wird später das Rennen als Zweitplatzierter beenden. Was heute aber viel wichtiger ist – Alberto ist im wahren Leben Koch und zaubert für alle Läufer und für die Crew an diesem letzten normalen Abend die Henkersmahlzeit: leckere italienische Spaghetti aus riesigen Töpfen. Hmmm! Grazie, Alberto.

## TAG 1

Am Morgen um 8 Uhr ist Start für das erste Ultramarathonrennen im Iran. Die Stimmung ist gut, viel geschlafen wurde nicht, und einige haben ein mulmiges Gefühl. Wer hier startet, hat sich vorgenommen, etwas Großes zu leisten. Es ist viel Konzentration, Kraft und Mut im Spiel, da die Ziellinie in den nächsten sechs Tagen wirklich hart erarbeitet werden möchte. Für alle Außenstehenden muss es so aussehen, als ob wir vollkommen wahnsinnig sind. Ich halt' mich da raus! Aber was wir gleich tun werden, ist abartig.

Morgens sind die Temperaturen noch erträglich – das ändert sich aber rasch. Es gibt zwei Varianten der Strecke. Die Version über 250 Kilometer und eine über 180 Kilometer. Wie bereits erwähnt, hatte ich mir in Sri Lanka das Knie geschreddert. Es war entzündet, und ich konnte danach wochenlang nicht laufen. Das Okay von meinem Doc Frank Schmähling kam auch erst mit dem letztmöglichen Tag für den Visaan-

trag und mit dem freundschaftlichen, aber deutlichen Hinweis: »Übertrieb es nicht. Du bist wochenlang nicht gelaufen. Andernfalls sehen wir uns wieder bei Doktor Ritz.« Dr. Ritz hatte eineinhalb Jahre zuvor die Operation an meinem Knie durchgeführt, die mir über sechs lange Monate zu deutlich zeigte, wie wichtig mir das Laufen ist. Frank weiß schon genau, wie er mich nehmen muss und welche Bilder ich brauche, damit ich spüre.

Ich hätte liebend gern die lange Version gemacht. Die Entscheidung, die 180-Kilometer-Variante anzugehen, war aber immer noch wild genug. Die Etappen betragen pro Tag etwa 40 Kilometer plus eine lange Etappe über 80 Kilometer. Bei der Light-Variante laufen die Teilnehmer 30 Kilometer täglich und 50 Kilometer auf der langen Etappe. Wir sind – wie meistens – in Selbstversorgung unterwegs. Sprich: Alles im Rucksack und jeweils nach 10 bis 15 Kilometer kommt ein Checkpoint zur Kontrolle, wo es das dringend benötigte Wasser gibt. Die Aufgabenstellung am ersten Tag heißt zunächst einmal nur: »Ankommen in der Hitze«. Das Laufen im Sand benötigt zusätzlich ein wenig Zeit und Gefühl – geht aber schnell wieder rein. Über die Jahre und nach ein paar Tausend Kilometern im Wüstensand beginnen die E-Mails des Kollegen Urs Weber von RUNNER'S WORLD sinnigerweise gern mit: »Hallo Sandmann, ...« Stimmt: Mit dem Thema Sand setze ich mich eigentlich nicht mehr auseinander, und nach diesem Rennen werde ich mich auch nie mehr mit dem Thema Hitze beschäftigen.

Anstrengungswahrnehmungsveränderung. Nach der Lut-Wüste braucht mir keiner mehr mit dem Thema Temperaturen beim Laufen zu kommen. Damit bin ich durch. Der erste Tag klappt gut, ich führe unbeabsichtigt das Feld der Light-Variante an. Mir fallen viele Weisheiten und Konzepte zum Lauftraining ein, die ich alle kenne, zu denen ich rate, die in meinen Büchern zu lesen – diesmal konnte ich sie nicht anwenden. Ich hatte wegen des Knies quasi kein Training. Diesmal bin ich einfach hin. Frei! Kein Druck – kein Konzept – kein Druck. Ich laufe einfach so auf der historischen Seidenstraße mitten in Persien durch die Wüste. Es ist ein Tag, wie ich ihn nur selten erlebt habe. Wie die an-

deren Male bin ich glücklich und fühle doch so wenig in dem Moment, in dem sich meine Wünsche erfüllen – ich bin überfordert.

Am Ende des Tages rücke ich auf einen iranischen Läufer auf, der die lange Version macht. Ich kann ihn von Weitem sehen und bemerke, dass er nicht mehr allzu stabil ist. Beim Näherkommen sehe ich, dass es Cem ist. Dem Iraner hatte ich morgens meinen Ersatzrucksack gegeben, da ich den Anblick seines Laufrucksacks Modell »Den hat die Omma bei der Butterfahrt gewonnen« nicht ertragen konnte. Ich sah, dass Cem ein guter Läufer ist (Marathonzeit 2:40 Stunden, wie ich später erfahren habe), und nun stolperte er mit meinem Rucksack vor mir her. Als ich auf gleicher Höhe bin, sehe ich allerdings, dass er komplett und hundertprozentig durch ist. Er halluziniert aufgrund massiver Dehydrierung. Wir haben mittlerweile die 45-°C-Marke geknackt. Ich gebe ihm ein wenig Wasser und ein paar Salztabletten. Ich versuche ihn mit Gummibärchen aufzubauen, aber er ist nur am Kotzen. Ich gebe ihm all mein Wasser. Es bleibt aber nicht in ihm drin. Essen kann er nicht, und Schatten gibt es auch keinen. Weit und breit kein Läufer oder Fahrzeug zu sehen. Die Situation ist gefährlich, und die richtige Entscheidung zu treffen, hat in diesem Moment eine weitreichende Dimension. Lasse ich ihn allein oder bleib ich? Ich erkläre ihm, dass er sich setzen soll und ich Richtung Ziel loslaufen werde, um Hilfe zu holen. Hinsetzen will er sich partout nicht – Sturkopf –, und ich renne los. Drei Kilometer wie beim Tempotraining auf der Bahn. Wenn es nicht so ernst wäre, wäre es lustig. Weit vor dem Ziel fange ich schon an zu schreien und mit den Armen zu wedeln. Ich gebe den heranstürmenden Betreuern Bescheid, erkläre, was los ist, und sofort fahren Jeeps raus, um Cem zu helfen.

Paolo Barghini ist unser Race Director. Er ist ein guter Freund und wir sind viel miteinander gelaufen. Legendär unser Rennen in Jordanien 2012, als wir beide beschlossen hatten – mit über 50 Jahren –, ein Wüstenrennen gewinnen zu wollen. Knapp 200 Teilnehmer waren damals dabei, und tatsächlich gewann Paolo, der feine Herr Fuchsgruber wurde Zweiter. Mann, waren wir gut damals. Genauso einig sind wir

EINER DER BESTEN DER WELT  
WÜSTENLÄUFER MOHAMAD AHANSAL  
IN ACTION.



uns jetzt beim Aufregen über Cem. Paolo hat ihn an Checkpoint 3 bereits aus dem Rennen genommen. Er hatte so Gas gegeben, dass er dort bereits vollkommen erschöpft ankam und eine Gefahr für sich selber darstellte. Er hat versucht, schneller als Mohamad Ahansal zu laufen. Das geht aber nicht, da Mohamad und sein Bruder Lahcen die besten Wüstenläufer aller Zeiten sind. Lahcen und er gewannen zusammen fünfzehnmal den Marathon des Sables. Cem schleicht sich aber trotz Disqualifikation an Checkpoint 3 wieder ins Rennen. Nun liegt er in der Wüste rum. Sie holen ihn rein. Er kommt zum Doc und bekommt Infusionen – gegen Abend steht er wieder. Er wird aufgefordert, das Lager zu verlassen und wird nach Kerman gebracht. Und jetzt reg ich mich aber endgültig auf ... egal, welche Hautfarbe, Religion oder Stammeszugehörigkeit: Idioten gibt es überall. Der nimmt einfach meinen Rucksack mit nach Hause. Spinnt der? Mir fällt sofort ein alter Spruch ein: Mit den Gehirnhälften mancher Menschen ist es wie mit den Socken: Eine fehlt halt immer.

## TAG 2

Wir starten auf das Bitten vieler Läufer bereits um 6 Uhr morgens. Das verschafft den langsameren Teilnehmern etwas Luft beim Thema Mittagshitze. Die Entscheidung ist richtig, da sich die Anstrengungen und die Hitze im Körper über die Zeit summieren. Ich bin am zweiten Tag bereits bei der stattlichen Zahl von 12 Litern Wasser – trinken, nicht duschen! Trotzdem reicht es kaum zum anständigen Pinkeln. Das Wasser geht so über die Haut direkt wieder raus. Wir von der Light-Variante werden zum ersten Checkpoint gefahren und starten somit bei identischer Strecke 10 Kilometer später ins Rennen. Ich führe nach dem ersten Tag mit 40 Minuten und bin somit ganz allein in dieser atemberaubenden Landschaft unterwegs. Manche Strecken erinnern an den Grand Canyon. Grand Canyon en miniature. Wir kommen durch das Dolphin Valley – sieht aus wie eine große Delfinfamilie, die durch die Wellen pflügt. Das alles für viele Stunden, jeden Tag, und nur für mich allein. Ich bin glücklich, trotzdem beschäftigt mich heute schon wieder ein Thema: Genießenkönnen. Es ist wie gestern oder vor ein paar Jahren in Namibia, als ich mein erstes großes Rennen gewonnen hatte



AM ZIEL DER LANGEN ETAPPE  
GLÜCK, ZUFRIEDENHEIT, TRÄNEN.

und völlig ratlos auf der Ziellinie saß. Wie eben geschrieben: Ich bin glücklich. Aber in Persien im Mai 2016 kommt mir das erste Mal der Gedanke, dass sich mein Leben noch mal grundlegend ändern wird. Ich habe keinen Plan, vermute aber eher mein berufliches Umfeld. Es wird ganz anders kommen.

Wie erwähnt: Die Stille der Wüste beim Laufen war mir noch nie so aufgefallen. Lauter sind die Nächte, wenn 20 Männer Bäume sägen. Einige der fünf Frauen schnarchen auch ein wenig. Und überhaupt: Frauen! Es ist die erste Sportveranstaltung seit der Revolution von 1978, bei der Frauen und Männer gemeinsam an den Start gehen. Kleine Schritte in eine gute Richtung. Aus dem Iran startet Mahsa Torabi, die einige Wochen zuvor als erste Frau einen Marathon im Iran gelaufen ist. Drei Stunden vor dem Gesamtfeld – aber mit Zustimmung der offiziellen Stellen.

Am Ende von Tag 2 erwischt uns abends im Lager der Sandsturm, und wir sind Augenzeugen einer Sensation: Es regnet ganz kurz. Der dazugehörige Sturm ist heftig. Wichtig ist, alles schnell in den Rucksack zu packen – auf den Rucksack drauflegen und abwarten. Wenn eigenes Equipment wegfliegt, ist ein Rennen schon mal vorzeitig beendet. Nach 20 Minuten ist der Spuk vorbei. Wir haben alle neue Gesichter.

### TAG 3

Wir überqueren den Fluss, an dem wir schon länger unterwegs sind. Bei mir geht alles gut – andere stolpern ins salzige Wasser, und einer unserer Jeeps stürzt von der Böschung ab und versinkt im Fluss. Totalschaden. Am Ende dieser Etappe fehlt ein Checkpoint, und als Führenden im Feld trifft es mich hart. Ich bin in Front, weil ich jeden Morgen bei der Light-Version von CP1 starte. Mohamad Ahansal, der die lange Version anführt, startet aus dem Camp. Ich komme mit Stress und Not gut klar – ich bin ja alt genug. Aber es wird schon eng, da wir mittlerweile atemberaubende Temperaturen haben. Wir messen mit verschiedenen Uhren kurz über dem Boden 65 °C, in einem Meter Höhe 56 °C. Ein Fahrzeug kommt und bringt mir Wasser. Über Funk wer-

NOT MACHT ERFINDERISCH  
ALUDECKE GEGEN DIE MÖRDERISCHE HITZE.



den weitere Fahrzeuge rausgeschickt, um den Läufern Wasser zu bringen. Fakt ist: Der italienische Veranstalter macht einen guten Job in der Lut-Wüste. Das heutige Ziel ist in einer Karawanserei. Ich liege im Zelt, als Mohamad Ahansal einläuft und sich zu mir gesellt. Wir teilen uns einen Beutel Infusionsflüssigkeit. Ja, wir trinken das Zeug, das uns der Doc kurz zuvor gegeben hat. Wir sind beide vollkommen platt. Selbst Mohamad ist Teile der Strecke marschiert – er hat allerdings auch einen komfortablen Vorsprung. Vor zehn Jahren habe ich Mohamad kennengelernt, ohne zu wissen, wer er ist. Ich startete meinen allerersten Wüstenmarathon in Marokko. Er war der Veranstalter in seiner Heimatstadt Zagora. Seitdem kennen wir uns – im Dezember vor diesem Rennen hatten wir uns noch in meinem Zuhause getroffen. Dass ich eines Tages mit einem der größten Wüstenläufer aller Zeiten am Ende einer Tagesetappe im Ziel liegen würde und wir beide Infusionsflüssigkeit saufen, hätte ich auch nicht gedacht. Ich habe es echt weit gebracht – grins!

Die allradgetriebenen Krankenwagen bringen immer wieder mal einen Mitarbeiter der Crew zum mobilen Hospital; dabei handelt es sich um einen Bus, der draußen auf einer Straße steht und klimatisiert ist. Sie bringen sie auch wieder zurück – dank der rauchenden Schale in Shadad. Wenn der Krankenwagen zurückkommt, bringt er manchmal eiskaltes Wasser mit. Das spricht sich im Lager herum, also rennen alle zum Hospitalzelt. Unser Trinkwasser ist so warm, dass du ohne Schwierigkeiten damit Tee machen kannst. Beutel rein – fünf Minuten warten, fertig! Das Wasser steht auf dem Boden, und der ist heiß. Unter anderem so heiß, weil Teile der Lut-Wüste von unten »befeuert« werden. Vulkanische Tätigkeit – ohne dass es Vulkane gibt. Deswegen auch die Hitze.

#### TAG 4

Die lange Etappe mit 80 Kilometern beziehungsweise 47 Kilometern für die Light-Version beginnt.

Wir starten alle – sprich: die Läufer der kurzen wie auch der langen Version des Rennens – gemeinsam im Camp. Zur Sicherheit noch vor



HITZE!  
MIT MOHAMAD AHANSAL TRINKE ICH INFUSIONSFLÜSSIGKEIT (O.)  
COLAFLÄSCHCHEN IM SCHMELZVORGANG (U.).

**KEIN SCHATTEN**  
DIE SONNE SCHEINT NIRGENDWO  
HEFTIGER AUF DER WELT.



Tagesanbruch. Mit Stirnlampe geht es raus in die Dunkelheit. Endlich habe ich die Möglichkeit, einmal im Leben Mohamad Ahansal zu folgen. Ich muss jetzt noch schmunzeln, weil ich am Morgen hoffte, ich könnte ihm wenigstens eine Stunde lang folgen. Nach 20 Minuten breche ich ab, da ich vom Rest des Tages auch noch was haben will. Das ist eine komplett eigene Liga. Wobei ich auch nie etwas anderes gedacht habe.

An Checkpoint 3 treffe ich meinen Kameramann Steffen Neupert, der über dieses Rennen zum Freund wurde. Bewaffnet mit GoPro und Kamera wird er mich heute laufend für 20 Kilometer begleiten. Wir kennen uns erst seit einem halben Jahr, er erlebt sein erstes Wüstenabenteuer. Ich befürchtete damals: Der kommt wieder! Wir haben viel Spaß und ziehen gemeinsam durch die Lut-Wüste. Ein Jahr später wird er als Läufer mit mir und dem Little Desert Runners Club in Namibia in der Wüste starten. Das wissen wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Ich ahne es aber.

Es entstehen weitere sensationelle Filmaufnahmen, die mittlerweile ihre Kreise bis zur BBC gezogen haben. Mein Knie randaliert seit Tag 3, ich kann an den Checkpoints wieder nicht stehen bleiben, da es sich dabei komplett verhakt und ich Ewigkeiten brauche, bis es wieder rundläuft. Wie ein altes Eisenscharnier, das über die Jahre verrostet ist. Bei meinem Knie braucht diese altersbedingte Korrosion allerdings keine Minute, um für totalen Stillstand zu sorgen. Vielleicht ein Grund für den Erfolg. Ich brauche über Krisen und das Stehenbleiben nicht mehr nachdenken. Das Rennen wäre damit nämlich vorbei. Also »Immer wigger jung«, wie der Kölsche sagt. Ich sing stattdessen immer »Forever young«. Das ist so ähnlich.

Mein Vorsprung ist über die Tage gewachsen, und ich ziehe langsam, aber sicher meine Spur in den Wüstensand. Ach – das klingt nach Hunsrückhöhenromantik.

Es ist abartig heiß. Jedes vorbeifahrende Auto der Crew halten wir in der Hoffnung auf kaltes (!) Wasser an. Hierbei entwickle ich auf dem



GEMEINSAM UNTERWEGS  
RAFFAELE BRATTOLI FÜHRT SEINEN BLINDEN FREUND  
TULLIO FRAU DURCH DIE WÜSTE.

Höhepunkt meiner geistigen Unzurechnungsfähigkeit live in Steffens Kamera hinein folgenden Plan: »Wenn ich zu Hause bin, werde ich mich drei Tage in unseren Kühlschrank setzen, die Tür schließen und keinen reinlassen.« Dieser Filmausschnitt ist das Highlight bei jedem meiner Vorträge. Ich rede, als wäre ich ziemlich dicht – wer mich kennt, weiß, dass ich seit 17 Jahren trocken bin. Außerdem will bei uns zu Hause niemand in den Kühlschrank, wenn schon einer drinne sitzt.

Checkpoint 5 ist die Erlösung – für mich ist nach 47 Kilometern die Etappe vorbei. Ich lege mich schlafen. Die Kollegen der Langversion ziehen von hier aus noch 33 Kilometer weiter ins Ziel. Ich hätte es mit dem Knie nicht geschafft. Nach dem Schlafen gibt es Espresso aus der Tüte und eine Marzipanparty. Für diesen Moment des Rennens habe ich Marzipan eingepackt – Kochmarzipan ohne Schoko, das ist der Trick. Meine Partner bei dem Fest: Steffen, Tullio und Raffaele Brattoli, den ich schon lange kenne. Er hat seinen blinden Freund Tullio sensationell durch dieses Rennen geführt. Das Leben ist schön. Marzipan bei über 50 °C ganz besonders – haha. Und wie es so ist auf dem Höhepunkt des Glücks: Es kommt die Wende. Die Attacke eines mittelgroßen grünen Krabbeltieres. An meinem Bein hoch – ich springe auf und schüttele es ab. Es gibt Spinnentiere in dieser Größe und Farbe, die sich Skorpione schnappen. Sie greifen sie an, rammen ihr Gift in den Skorpion und klammern sich fest. Der Skorpion wird die Spinne nicht mehr los. Sie wartet ab, bis er langsam schwach wird. Ich will dann doch lieber los, und wir fahren mit diversen Jeeps overnight ins Camp.

Da die lange Etappe über zwei Tage geht, haben die Schnelleren – oder die von der Light-Version – einen freien Tag. Zuletzt kommen Mahsa, Stephie und Ali ins Ziel. Großer Beifall von uns allen, ein paar Tränen fließen – verdientermaßen.

Dieser Wunsch nach Veränderungen, den ich eben bereits erwähnte, macht sich lautstark in mir bemerkbar. Ich bin so begeistert von dem Rennen, von der Wüste, von dem, was mir diese Woche widerfahren ist, dass die Idee aufkommt, zu den Anfängen zurückzukehren.

Im wahrsten Sinne: Ich will wieder von vorn anfangen. Ich habe die Begeisterung gespürt in Australien, Sri Lanka oder jetzt im Iran – ich liebe die Begeisterung der Anfänger, der Rookies in der Wüste. Ich liebe die Wüste und das Laufen – aber ich bin auch schon ein alter Hund, der das oft gemacht hat. Dieser Plan ist mir in den vergangenen Tagen immer wieder durch den Kopf gegangen und hat konkrete Formen angenommen. Welcome im Little Desert Runners Club. Mein glasklarer Entschluss damals im Iran: Ich werde weiter laufen, aber ich werde Läufer mitnehmen, die sich das erste Mal trauen wollen. Das soll bei meinem 10-jährigen Wüstenlaufjubiläum im Mai 2017 in Namibia sein. Ich habe ein wenig Erfahrung beim Wüstenlauf, und die Beginner haben dieses Leuchten in den Augen. Wie die Jungs und Mädels am Start beim ISRU, als ihnen klar wurde, dass sie nun den ersten Schritt in ein großartiges Abenteuer machen.

## TAG 5

Es folgt eine letzte Etappe, die mit ihren hohen Sanddünen noch mal den krönenden läuferischen und landschaftlichen Abschluss bildet. Am Ende sind alle so erschöpft, dass die Etappe 6 deutlich verkürzt wird und nur noch aus zwei Kilometern auslaufen zur Zielankunft in einem Dorf besteht. Es geht einfach nicht mehr. Noch nie zuvor habe ich eine derart freundliche Crew wie im Iran erleben dürfen, und noch nie zuvor habe ich einen Haufen so glücklicher, aber vollkommen fertiger Läufer und Helfer gesehen.

Mohamad Ahansal gewinnt die 250-Kilometer-Version des ISRU bei den Männern – Mahsa Torabi und die anderen gestarteten Frauen laufen gemeinsam in Ziel und Wertung.

Ali Baba aka Rafael Fuchsgruber siegt in der 180-Kilometer-Version.

Der ISRU hat mir viel gegeben. Mehr noch: Er hat entscheidende Fragen sichtbar gemacht – auch die zum Thema »Glück«. Ich habe in den allerschönsten Momenten das Glück nicht gefühlt. Glück ist, wenn man sich geliebt fühlt, wie man ist. Glück ist, wenn man lebendig ist. In

Persien begann meine neuerliche Suche nach dem Glück – ohne dass ich es gemerkt habe. Es war Mai 2016. Mit dem Little Desert Runners Club wurde für mich im Mai 2017 in Namibia sichtbar, wurde mir klar, dass ich auf einen weiteren Neuanfang in meinem Leben zusteure. Glück braucht Zeit. Im Januar 2018 ging ich dann das erste Mal mit Tanja laufen.

SEILTÄNZER AUF DEM DÜNENKAMM  
DIE LETZTE REGULÄRE ETAPPE (O.).  
HELFER UND LÄUFER  
GEZEICHNET UND GLÜCKLICH (U.).



**WISH  
YOU  
WERE  
HERE**



Die folgenden Zeilen haben einen sehr langen Weg hinter sich, einen wahren Ultra, von meinem Kopf und meinem Herzen in dieses Buch. Viele Tränen sind bei der Entstehung geflossen. Mich quälten wochenlang zahlreiche Fragen: Ist es in Ordnung, mit solch einem sensiblen und emotionalen Erlebnis in die Öffentlichkeit zu gehen? Was werdet ihr denken? Muss ich mich schämen?

Nach unzähligen Gesprächen mit Rafael und vielen schlaflosen Nächten stand meine Entscheidung fest. Ich möchte auch dieses schlimme Erlebnis und meine Gedanken dazu zu Papier bringen. Nicht um auf die Tränenrüse zu drücken, Mitleid zu erhaschen oder die Welt mit »Tschakka-Sprüchen« zu verbessern. Es ist für mich eine Herzensangelegenheit angesichts eines traurigen Schicksals, das anderen auch schon widerfahren ist. Vielleicht dient es ein Stück weit meiner eigenen Heilung.

Zurück auf Anfang: Nach dem Gobi March im Juli 2018 hat sich für mich sehr vieles verändert. Positiv. Sehr positiv. Ich bin voller Energie und Tatendrang, möchte wachsen, lernen, mehr erleben, mehr sehen, mehr reisen und vor allem: mehr laufen. Es ist mir wichtig, zu erfahren, was ich schaffen und erreichen kann. Rafael nimmt mich mit zu seinen Vorträgen und »zerrt« mich auf die Bühne. Ich kann von Gobi erzählen und überlebe den ersten Auftritt, obwohl 200 Augen- und Ohrenpaare mir folgen. Was für ein Erlebnis! Es hat so großen Spaß gemacht, in die neugierigen Gesichter zu blicken und das Abenteuer dabei noch mal zu erleben.

Kurz nach unserer Rückkehr aus Asien sah das noch ganz anders aus. Ich war fest davon überzeugt, dass das Schicksal der Grund für meine Platzierung in der Mongolei war. Fehlendes Selbstvertrauen hätte mich in diesem Moment davon abgehalten, mich vor derart viele Menschen zu stellen und von meinen Erlebnissen zu berichten. Zu diesem Zeitpunkt war mir noch nicht klar, dass ich es durch viel Arbeit und talentierten Mut (wie Rafael es nennt) dazu gebracht habe, und nicht, dass das Glück der Grund für den 5. Platz bei den Frauen gewesen ist.

**ICH BIN VOLLER  
ENERGIE UND  
TATENDRANG,  
MÖCHTE WACHSEN,  
LERNEN,  
MEHR ERLEBEN,  
MEHR SEHEN,  
MEHR REISEN  
UND VOR ALLEM:  
MEHR  
LAUFEN.**

Es dauert wohl eine Weile, bis die Seele Erlebtes verarbeitet hat und akzeptieren kann.

Nach dem Rennen in der Mongolei war es an der Zeit, neue Pläne zu schmieden. O ja, das lieben wir. Über die Zukunft zu philosophieren, das macht uns große Freude. An gemeinsamen Zielen zu arbeiten noch viel mehr. Rafael hat ja bereits erwähnt, dass ich Strukturen und Listen mag. Gemeinsame Ziele, wie zum Beispiel die Vorbereitung auf einen Lauf, liebe ich. Schritt für Schritt, und nach jedem Trainingstag mache ich einen kleinen Haken im Kalender und freue mich darüber.

Als mir Rafael vorschlug »Lass uns zu The Track gehen!«, war ich sofort Feuer und Flamme. Was für eine Herausforderung. Yes! Dieses Etappenrennen von Canal Adventure erstreckt sich über eine Gesamtdistanz von 520 Kilometern im australischen Outback und findet nur alle zwei Jahre statt. Ich war so heiß darauf, dort zu starten. Jeden Tag ist eine Strecke von 35 bis 60 Kilometern und eine abschließende Etappe über 137 Kilometer zu laufen. Es ist das längste Etappenrennen in Selbstverpflegung der Welt. Da muss ich hin! Werde ich es schaffen? Auf welchem Platz werde ich landen?

2015 nahm Rafael bereits an diesem Rennen teil und lief sieben Minuten nach dem Drittplatzierten ins Ziel. So ist Ultralaufen. Sieben Minuten nach 520 Kilometern. Irre, oder? Ich wäre durchgedreht. Gesagt, getan: Wir meldeten uns an, und es folgten sehr viele Trainingskilometer. 90 Prozent meines Trainings fanden jahreszeitbedingt im Dunkeln und im Nassen statt. Manches Mal war es eine echte Qual. Im Nachhinein bin ich deshalb ziemlich stolz auf mich, dass ich mich jeden Tag motivieren konnte, dafür zu trainieren. Ich brauche schon ein großes Ziel, um meinen Hintern bei Nieselregen oder  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$  fürs Training aus dem Bett zu hieven. Glücklicherweise haben mich gelegentlich Freundinnen begleitet – danke dafür! Und natürlich Rafael und Holaj. Die Tage wurden heller, und die vielen Trainingskilometer stimmten mich zuversichtlich, das Rennen im Mai schaffen zu können. Knapp 2.300 Kilometer lief ich in den Monaten November bis Ende April. In

der Spitze 170 Kilometer die Woche. Und das ohne Muskel- oder Bänderproblemen. High five an meinen Körper! Gut gemacht.

An einem Freitagabend buchten wir unsere Flüge, und die Aufregung und die Vorfreude stiegen nochmals schlagartig an. Das große Abenteuer sollte bald losgehen. Dann könnte ich zeigen, was das Training über die letzten Wochen gebracht hat. Das ZDF bestätigte einen Bericht über mich bei The Track in der *Sportreportage*. Ich war glücklich über dieses Interesse an meiner Person. Es fanden erste Filmaufnahmen statt – einmal beim Training und ein Interview bei uns zu Hause. Wieder ein erstes Mal. Ich war aufgeregt, aber ich fand das gefilmte Material bei der Ansicht gut. Das ist viel, da ich meine größte Kritikerin bin.

Dann, am Samstag darauf, fühlte ich mich nicht wohl. Mir war ein wenig übel, weswegen ich den morgendlichen Trainingslauf abbrach. Wer mich kennt, der weiß, dass ich so etwas so gut wie nie mache. Das Training ist ja ein Punkt auf meiner abzuarbeitenden Liste. Manches Mal gehe ich nicht ganz so sensibel mit meinen Ressourcen um, dann ziehe ich das Training eher schlecht als recht durch. Doch an diesem Tag war es mir sogar egal. Ich hörte auf zu laufen und ging ganz gemütlich nach Hause. Ohne schlechtes Gewissen. Zu Hause angekommen, kam mir Rafael schon in der Einfahrt entgegen. »Was ist los?« Wir überlegten gemeinsam, was der Grund für die Übelkeit sein könnte. Ein paar Tage zuvor hatte ich angewidert ein Glas Wein weggekippt, weil es mir nicht schmeckte. Dann dämmerte es uns langsam. Aber das konnte ja nicht sein. Schwanger? Ach Quatsch, ich war 38 Jahre alt, nahm die Pille und lief so viel wie noch nie in meinem Leben zuvor. Der Gedanke ließ uns aber nicht los, und so fuhren wir in die Apotheke, um einen Schwangerschaftstest zu kaufen. Am sichersten sei es, den Test morgens zu machen, stand auf der Verpackung. Erstaunlich, wie lang eine Nacht sein kann, wenn man auf den Morgen wartet. Es war noch nicht ganz hell, als ich die Augen im Morgengrauen wieder öffnete. Zack – WACH! Und wie! Mit Herzrasen rannte ich die Treppe runter, riss die Packung des Tests auf und verschwand im Badezimmer. Es dauerte keine zehn Sekunden, bis ich das Ergebnis sah: zwei Striche, SCHWANGER!

### VOM ULTRALAUF ZUM ULTRASCHALL

Ich stolperte die Treppe nach oben ins Schlafzimmer zu Rafael. Mir flossen die Tränen, weil ich nicht wusste, was ich denken oder fühlen sollte. Was machten wir denn jetzt? Mit dem Ergebnis hatte ich nicht gerechnet, es stellte alles auf den Kopf, wirklich alles. Schockstarre! Einige Jahre zuvor hatte ich bereits zwei Kinder verloren, und dieses schreckliche Gefühl wollte ich niemals mehr erleben. Rafael ist 20 Jahre älter als ich, wie soll das auf langer Strecke funktionieren? Da unsere Mara ein besonderes Kind ist, ist das Leben zu dritt manchmal nicht so einfach. Schaffen wir es zu viert? Doch dann entschied mein Herz ganz schnell für mich. Ich war selig und bereits über beide Ohren verliebt in dieses kleine Wesen in mir. Wer hätte das gedacht? Trotz Verhütung und des umfangreichen Laufpensums war ich schwanger geworden. Das konnte ja nur ein starkes und gesundes Kind sein. Genau das dachte ich damals. Ich wollte mich nicht von meinen vorherigen Fehlgeburten verunsichern lassen. Ich hatte mich in der Zwischenzeit verändert, mein Körper war jetzt ein anderer, jetzt war ich gesund, und mit Rafael hatte ich auch einen neuen Mann an meiner Seite. Diesmal würde alles gutgehen.

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge sagten Rafael und ich das Rennen in Australien ab und genossen die neue und wunderschöne Situation. Wieder einmal bekamen wir die Chance, Pläne zu schmieden. Wunderschöne Pläne. Rafael baute gedanklich schon das Haus um. Wo sollte Mara schlafen? Wir könnten einen Durchbruch in das zu unserem Hof gehörende Nachbarhaus machen! Dort sind die Büros von Rafaels Firma. Ich schmunzelte, weil er ständig davon sprach, dass er von nun an bis ans Lebensende Halligalli zu Hause haben würde. Das war doch sowieso schon der Fall, grins. Ich dagegen machte mir mehr Gedanken darüber, ob alles gut gehen würde: »Hoffentlich ist das Kind gesund. Hoffentlich schaffen wir das alles.« Wir rechneten den Geburtstermin aus. Toll, vielleicht wird es ein Christkind.

Liebe durchflutete meinen Körper, und ich fühlte mich selig vor Glück. Als ich eine Freundin anrief, um ihr die frohe Kunde mitzuteilen, schrie sie freudig auf. Der Grund: Sie war ebenfalls schwanger. Wir gackerten

**LIEBE  
DURCHFLUTETE  
MEINEN KÖRPER,  
UND ICH FÜHLTE  
MICH SELIG  
VOR GLÜCK.**

**EIN PAAR  
WOCHEN SPÄTER  
MERKTE ICH  
DANN, DASS  
ETWAS NICHT  
IN ORDNUNG  
WAR.**

wie die Hühner, lachten und konnten es kaum glauben. Gemeinsam mit einer Freundin schwanger zu sein, zusammen rund zu werden, Freude und Sorgen zu teilen – etwas Besseres gibt es doch nicht.

So vergingen die Tage und Wochen. Arzttermine folgten. Alles in Ordnung. Natürlich hatte ich das Rennen in Australien nicht vergessen. Über die Sozialen Medien verfolgte ich neugierig die Trainingsvorbereitung der Läuferinnen und Läufer des Little Desert Runners Club. Ein bisschen wehmütig war ich schon, da ich so hart dafür trainiert hatte. Aber das war jetzt egal: Ich würde ein Kind bekommen. Und ich war sehr dankbar.

Ein paar Wochen später merkte ich dann, dass etwas nicht in Ordnung war. Ich kann nicht erklären, warum oder wie, aber ich wusste, da stimmte etwas nicht. Weibliche Intuition, erklärte mir meine Ärztin später. Ich war nervös und versuchte Rafael zu erklären, dass es besser sei, zum Arzt zu fahren. Doch er versuchte mich zu beruhigen: »Schatz, es ist alles in Ordnung. Du machst dir zu viele Sorgen. Alles wird gut.« Ich weiß, er wollte mich nur beruhigen. Aber nein, das war es nicht. Ich spürte es. Nach langem Hin und Her stritten wir uns. Worte fielen, die wehtaten und eigentlich nicht so gemeint waren, Türen knallten. Als Sturkopf setzte ich mich durch. Starr vor Angst fuhren wir dann doch ins Krankenhaus. Wir warteten lange auf die Ärztin, die uns die traurige Wahrheit mitteilte. Wir hatten unser Baby verloren. Schock! Wut! Trauer! Leid! Hilflosigkeit! Wer einen derartigen Verlust nicht selbst erlebt hat, kann sich nicht vorstellen, welche schrecklichen Gedanken einen plagen. Ich wollte nicht mehr leben. Warum war es passiert? Warum schon wieder? Was hatte ich falsch gemacht? Es folgte eine sehr tränenreiche Zeit. Ich war mir sicher, dass ich niemals mehr Glück empfinden könnte. Ich schämte mich, dass mein eigener Körper, der doch mittlerweile so stark und gesund war, versagt hatte. Die Gedanken ließen sich nicht mehr regulieren. Die Trauer saß zu tief.

Am Tag nach der Gewissheit, nach einem kurzen Krankenhausaufenthalt, fuhren Rafael und ich Hand in Hand und schweigend nach Hause

auf unseren Berg. Ich fühlte mich beraubt und gleichzeitig fremd, als sei dieser Schicksalsschlag nicht mir, sondern allein meinem Körper widerfahren. Es ging viel zu schnell, mein Kopf hatte keine Zeit, um sich einzuschalten. Die Seele braucht auch in Situationen wie diesen Zeit. Ich hasste mich. Ich hasste meinen Körper. Meine Aufgabe als Frau, ein Kind zu gebären, konnte ich nicht erfüllen. Es war sinnlos. Alles war sinnlos. Ich fiel in das tiefste Loch, in dem meine Seele jemals war. Ich trank zu viel und aß zu wenig. Warum auch um mich kümmern? Ich hatte es nicht verdient. Und dann war da ja noch das Rennen in Australien. Ein paar Tage nach unserem Verlust starteten die Läuferinnen und Läufer im Outback. Ich war so wütend auf die Welt, auf Gott, auf mich, auf alles um mich herum. Mir ist alles genommen worden.

Die darauffolgenden Tage und Wochen wurden zur Zerreißprobe für die Beziehung. Rafael war unglaublich traurig. Er weinte still und versuchte, vor mir stark zu sein und mir Halt zu geben. Ich wollte diesen Halt nicht. Ich suhlte mich in meinem Leid und in meinem Schmerz, ich lehnte seine Hilfe komplett ab. Natürlich wusste ich, dass die Zeit mein bester Freund sein würde, aber mein Herz spürte nicht, was dem Verstand schon lange klar war. Viele Stunden verbrachten wir nebeneinander auf der Terrasse im Garten und schwiegen. Doch nach der Stille folgten zahlreiche Gespräche. Ich wollte über unser Kind sprechen. Über unseren Verlust. Und ich hatte große Angst, auch Rafael noch zu verlieren. Es dauerte lange, bis sich meine Seele beruhigte und ich wieder lächeln konnte.

### MIT MUT FÄNGT ALLES AN

Wir haben es geschafft, gemeinsam zu trauern und unseren Verlust zu verarbeiten. Es war kein leichter Weg, keine leichte Zeit. Im Gegenteil. Jeden Tag zweifelte ich, war neidisch auf alle Mütter dieser Welt. Doch dann konnten wir wieder gemeinsam Pläne schmieden. Mit Mut fängt alles an. Zusammen sind wir mutig und haben schon viele schwierige Situationen gemeistert. Wir brauchten eine neue Aufgabe. Besonders ich. Irgendwas, was ablenkt. Und das möglichst schnell. Mein Mann

kennt mich mittlerweile sehr gut und wusste, dass ein Ziel, das mich auf andere Gedanken bringt, jetzt genau das Richtige wäre. Und so fanden wir uns genau drei Wochen nach unserem Verlust in Agadir wieder, um den Ultra Trail Plage Blanche zu laufen.

Wir laufen nicht vor unseren Themen davon. Wir laufen meist irgendwohin. Ich bin mir sicher, dass der UTPB genau das Ziel unserer so traurigen Reise mit unserem Baby sein sollte. Das, was passiert war, sollte nicht einfach so langsam von uns fortgehen. Es brauchte einen Rahmen, einen Abschluss, ein Bild, das gleichzeitig den Neuanfang von Beziehung und Leben bedeutete – auch wenn mich beim Schreiben alles wieder einholt.

**MIT MUT FÄNGT  
ALLES AN.  
ZUSAMMEN SIND  
WIR MUTIG UND  
HABEN SCHON  
VIELE SCHWIERIGE  
SITUATIONEN  
GEMEISTERT.**