

Herausforderung Marathon des Sables

Ultraläufe sind im Trend seitdem immer mehr Menschen an Marathonläufen teilnehmen. Jutta Eis und Stephan Perpeet aus Hannover haben 2010 an der Lauflegende Marathon des Sables teilgenommen.



Der legendäre Lauf durch die Wüste wird von der Atlantide Organisation Internationale (AOI) aus Frankreich veranstaltet. Mit 250 km in sechs Etappen war Anfang April dieses Jahres



die bisher längste Strecke zu überwinden. Jeder Teilnehmer muss seinen eigenen Rucksack tragen mit Verpflegung, Bekleidung, Medikamenten, viel Sonnencreme, Lampe, Schlaf- und sonstigen Utensilien. Es gibt ein System von Checkpoints, auch innerhalb der Etappen, ein System von Strafen und ein System von Preisen und Prämien. Wichtig ist die Wasserzuteilung. So gibt es zum Beispiel in der Marathon-Etappe 12 Liter pro Person pro Tag



- 1,5 Liter zu Beginn des Tages
- 1,5 Liter an den Kontrollpunkten 1 und 3
- 3,0 Liter am Checkpoint 2
- 4,5 Liter am Zielpunkt



„Damit kommt man gut aus“, berichtet Jutta Eis aus Hannover, die 2010 zum ersten Mal am MdS teilnahm. Für Stephan Perpeet war es bereits das zweite Mal.

Impressum: Herausforderung Marathon des Sables. Info von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: info@laufshop.de. Text: Jutta Eis, Stephan Perpeet, Stefan Weigang, Logo: AOI, Fotos: Eis, Perpeet



Das Besondere am Marathon des Sables (kurz: MdS) ist das Zusammenspiel von sehr vielen Eindrücken. Dazu zählen neben der sportlichen Herausforderung die Atmosphäre im Biwak und der Zusammenhalt, die kameradschaftliche Hilfe und Aufmunterung unter den Läufern. Man ist weit entfernt von allem Alltagsgeschehen – abgesehen von den abendlich eintreffenden Mails.

Der MdS erfordert immer volle Aufmerksamkeit; irgendetwas ist immer zu tun, sei es Anstehen zur Wasserausgabe, Sammeln von Feuerholz fürs Abendessen, Füße verarzten, usw. Dadurch kommt keine Langeweile auf, auch wenn gerade nicht gelaufen wird.

Es sind Läufer und Läuferinnen aus 43 Nationen am Start, der Frauenanteil beträgt ca. 15 %. Von 1.013 Gestarteten kamen 923 ins Ziel - die Bedingungen waren dieses Mal relativ hart. Normalerweise steigen nur ca. 3 % aus. Spitzentemperaturen von 52 Grad Celsius, relativ hohe Luftfeuchtigkeit, die bisher längste Strecke des MdS und auch nachts relativ hohe Temperaturen forderten ihren Tribut.

Die Etappen im Einzelnen:

1. Etappe – 29 km

Die Tour begrüßt uns mit Wechseln von sandigen und steinigen Passagen, hügeligen Partien und viele Dünen.

2. Etappe – 35,5 km

zu Beginn steinige Passagen, zweimal deutlich bergauf, gefolgt von welligem Terrain, zum



Checkpoint 1 (kurz: CP) steil hoch auf die Hered Asfer Jebel, es folgt ein steiler Abstieg durch ein Wadi zu Checkpoint 2.

Dann eine Flussüberquerung und weiter durch das Wadi zu Checkpoint 3, es folgt ein sehr steiler Aufstieg (25 % Steigung !) erst über Sand, dann über Felsen (Kletterei mit Seilsicherung), km 30,8 Top steiler Abstieg durch sehr steiniges Wadi, dann noch 2 km über hohe Dünen bis Biwak 3.

3. Etappe – 40 km

Überwiegend flach, mit Wechseln zwischen Kieselsteinen, schwarzer Gesteinwüste, ausgetrockneten Salzseen und vielen kleinen Dünen. Heute ist der heißeste Tag des MdS 2010: 52° C zeigt das Thermometer!

4. Etappe 82,2 km

Dieses ist die längste Etappe des MdS. Sie beginnt mit langen flachen Steigungen über Sand bis km14, dann noch steiler hoch bis km 18,6 und weiter durch ein steiniges Wadi bis km 50. Es folgen Dünen bis km 77, dann setzen mehr oder weniger hohe steinige Bodenwellen bis zum Biwak 5 ein. Die meisten kommen erst in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden an.

Je nach Laufzeit hat man nun einen Ruhetag

5. Etappe - 42,195 km

Wechsel zwischen sandigen und steinigen Passagen, viele ausgetrockneten Salzseen, vielen



Dünen, auch eine Flussüberquerung ist heute wieder dabei.

6. Etappe – 21,1 km

Das Ende der rund 210 km ist in Sicht ...Nur noch einen Halbmarathon! Wir bewältigen Dünen, Steine, laufen über schwarzen puderfeinen Sand, vorbei an einer Burg, durch ein Lehmdorf, wieder Dünen, Dünen, Dünen und dann kommt: das ZIEL!

Zielzeiten 2010:

Jutta Eis war 55.07 Stunden unterwegs (Platz 669), Stephan Perpeet 45:05 Stunden (Pl. 390). Der Sieger Mohamad Ahansal blieb etwas unter 20 Stunden, die Siegerin Monica Aguilera-Viladomiu bei 28:30 Stunden.

Die Sportler:

Jutta Eis, Jahrgang 1961, geb. in Limburg, lebt seit 2002 in Hannover. Jutta läuft Marathon seit 2001, hat bislang ca. 70 Marathons und Ultraläufe absolviert. Dazu gehörten drei Mal die 100 km in Biel, drei Mehrtagesläufe von 215 bis 250 km Länge und das Toughguy-Race in Wolverhampton/UK, zuletzt den Rennsteiglauf in 9:32:20 Stunden.

Stephan Perpeet, Jahrgang 1964, geb. in Duisburg, lebt seit 2008 in Hannover. Er läuft Marathon seit 1998, hat 64 Marathons und Ultraläufe absolviert. Unter anderem der Mal die 100 km in Biel, drei Mehrtagesläufe von 215 bis 250 km Länge und das Toughguy-Race



in Wolverhampton/UK, zuletzt den
Rennsteiglauf in 8:42:53 Stunden.Kontakt:
sperp[at]web.de

Link zum Lauf (französisch):

<http://www.darbaroud.com>



Infos auf Englisch und bei Google mäßig übersetzt: <http://www.saharamarathon.co.uk/>

Weitere Ultraläufe auf Dets Homepage:

24-Stundenläufe:

www.laufshop.de/uploads/media/Hofmann_siegt_bei_24_Stundenlauf.pdf

www.laufshop.de/uploads/media/Dahl_Weltmeisterin_im_24-Stunden-Lauf.pdf und

http://www.laufshop.de/uploads/media/Deventer_100_km.pdf

Ultralauf Montblanc:

www.laufshop.de/uploads/media/Montblanc_Ultra_2009.pdf

Ehrung:

http://www.laufshop.de/uploads/media/DUV_ehrt_Marianne_Dahl.pdf