



150 Kilometer allein durch die

Von Floraian Hornig

Ich arbeite als Trainer und Coach für die Themen Karriere, Karrierewechsel und persönliche Entwicklung. Dabei sehe ich immer wieder, dass der entscheidende Punkt im Leben eines Menschen der ist, ob er sich wirklich sicher ist, das er das, was er tut, auch will. Ich befasse mich dadurch sehr viel mit der Motivation von Menschen und somit auch mit meiner eigenen. Und dieses Nachdenken führt mich zu einem Punkt: Ich muss raus aus meinem Alltagstrott, mich sportlich Auspowern, Grenzen spüren, Erfolge erleben. Am besten durch die entlegensten Winkel und zu Fuß. Marathon des Sable wäre zum Beispiel etwas... Allerdings ohne den Zwang, sich an eine vorgegebene Route zu halten. Einmal so quer durch die Wüste laufen ...

3. Tag

Ich bin zwei Tage früher als erwartet in M'Hamid Al Ghizlane eingetroffen. Das Städtchen liegt 700 Kilometer von Agadir entfernt und ist mein Startort. Ich bin hier fast ständig von Marokkaner umringt, die mir ein Hotelzimmer oder einen Geländewagentrip in die Wüste verkaufen wollen.

Meine Antwort, zu Fuß und alleine gehen zu wollen, wird mit Verständnislosigkeit quittiert. Herzlichen Glückwunsch, Florian, seit wenigen Minuten hier und die meisten halten dich bereits für verrückt.

Bei einem Gespräch im Café erfahre ich, dass es seit Jahren außergewöhnlich trocken und momentan auch sehr heiß für diese Jahreszeit ist. Der Fluß Draa, dem mich ursprünglich folgen wollte, führt kein Wasser mehr und hat auch auf den nächsten 300 Kilometern keine Wasserlöcher. Soviel zu meinem Plan. Es gibt allerdings noch eine nördliche Route bis nach Fom Zguit. Ich werde mir wohl einen marokkanischen Führer suchen, da der Einstieg in diese Route schwer zu finden ist. Am zweiten Tag werde ich dann allein weiterlaufen. Bis nach Fom Zguit sind es 150 Kilometer. 8 bis 10 Tagen werde ich wohl brauchen, gibt man mir zu verstehen.

4. Tag

Um 7 Uhr ging es los. Sandfelder, Dünen mit Gebüsch und rissiger Lehmboden wechselten sich ab.

Vom Fluß Draa ist außer endlos vielen Steinen nichts mehr zu sehen. Pünktlich zur Mittagszeit lagen wir im Schatten des einzi-



e Wüste

Aus dem Tagebuch eines „Laufverrückten“



Von einem kleinen, leichten Zelt bis hin zur medizinischen Notversorgung war alles am Mann. Hinzu kamen die täglichen Wasservorräte. Das Laufen fiel da manchmal sehr schwer und war zeitweilig unmöglich. Fotos: Autor



gen Baumes weit und breit. Wegen des langsamen Tempos meines Begleiters bin ich bis dorthin in Sandalen gelaufen. Doch dann entschloss ich mich, in meine Laufschuhe zu wechseln. Sie sind angenehmer.

Weiter ging es über ausgetrocknete Seeflächen, Schotterpisten und kleine Sanddünen. Es kam sehr schnell der Moment, wo ich keine Ahnung mehr hatte, wo ich war. Schwindelgefühl kam auf, meine Hände schwellen, meine Füße waren heiß und ich konnte keine Distanzen mehr abschätzen. Ein Berg am Horizont entpuppte sich beim Näherkommen als ein ca. ein Meter hoher Steinhaufen.

Es reicht für heute. Nur noch ein wenig essen und in den Schlafsack rollen und schlafen, schlafen, schlafen ...

5. Tag

Dieser Tag begann mit einem Goodbye. Mohamed, mein Führer für den Einstieg in die Route, kehrte zurück nach M'Hamid. Geradeaus, in zehn Kilometern, werde ich eine Oase finden, versicherte er mir zuvor noch.

Ich war also nun auf mich alleine gestellt. Mit dem Rucksack auf dem Rücken bewegte ich mich über die größte Schotterpiste, die ich bis dahin gesehen hatte. Irgendwie >>>

Vita zum Autor

Florian Hornig,

geb 10.01.1981 in Engelskirchen, NRW, 2000 Abitur, 2001–2004 Studium in Bonn, 2004–2005 Studium in Berlin, 2006–2009 Personalberater bei einer internationalen Executive Search Firma in Berlin, seit 2009 freier Trainer und Coach als gluecklichtrainer.com und seit 2010 hauptsächlich als Karriereberater für Alumni der business school ESCP Europe tätig.

„Solange ich mich zurück erinnern kann bin ich Sport begeistert. Im Alter von 16 bis 19 habe ich intensiv (10 Einheiten/Woche) Sport getrieben und mich bei einer Vorbereitung für den Triathlon meine Knie überanstrengt und so überlastet, dass ich wochenlang keine Treppen mehr gehen konnte. Danach nur noch sporadisch Sport und seit 2002 praktisch keinen Sport mehr. Erst 2009 habe ich entdeckt wie wichtig Sport für mein Wohlbefinden ist und habe wieder angefangen mit Squash und Fitness ...

Ab November wieder mit dem 2010 Lauftraining begonnen. Seit dem Sommer 2012 trainierte ich für die Sahara.“



>>> kam ich mir nicht wie eine Läufer und schon gar nicht wie ein Abenteurer vor, sondern eher wie ein Spaziergänger mit zu schwerem Gepäck auf dem Buckel.

Eine Frage bewegt mich immer wieder: Wo ist all das Wasser hin, dass ich trank? In den letzten 24 Stunden waren das über 10 Liter gewesen. Aber es kam kaum etwas wieder heraus. Das Zeug scheint direkt in den gasförmigen Aggregatzustand zu wechseln. Das ich so viel Wasser innerhalb eines Tages zu mir nehmen würde, hatte ich nicht erwartet.

In der Oase konnte ich meine Wasservorräte wieder auffüllen. Die Mittagszeit wartete ich dann noch im Schatten ab. Die Füße schmerzten doch sehr.

Dann ging es wieder auf die Piste. Der Weg wurde immer steiniger. Ich balancierte eher als das ich lief. Trotz des sehr guten Trainingszustandes funktionierte Laufen aufgrund der Steine und des durch das Wasser noch erschwerten Gewichts des Rucksacks überhaupt nicht.

Ich ging bis zum Sonnenuntergang und breitete hinter einer kleinen Anhöhe meine Isomatte aus. Ich habe bislang noch nicht

einmal das Zelt aufgebaut, das ich noch mitführe. Angst habe ich komischerweise keine.

6. Tag

Mit den ersten Sonnenstrahlen machte mich erneut auf den Weg. Meinen Füßen ging es nicht besser, ansonsten war ich aber fit. Eine fast märchenhaft zu nennende Wüstenlandschaft – leider mit viele Steine – und drei ausgetrockneten Oasen lagen auf dem Weg. Mittags suchte ich mir einen Baum und schlief unter ihm etwas. Als ich aufwachte, leisteten mir Kamele und drei Jugendliche mit einer Spitzhacke Gesellschaft. Wo die hinwollten, erfuhr ich nicht. Mit der Kommunikation haperte es. Nach einer Stunde zogen sie weiter und auch ich machte mich auch wieder auf den Weg.

Nachmittags fand ich unverhofft eine weitere Oase und fülle an dem Brunnen meinen Wasservorrat auf. Dann ging es bis zum Sonnenuntergang weiter. Jetzt liege ich hinter einem Dünenfeld und wollte eigentlich etwas essen. Doch gerade zieht ein Sandsturm auf. Ich werden wohl noch im Schlaf auf dem Sand herumkauen.

7. Tag

Diese Stimmung der Morgendämmerung ist immer wieder ein malerischer Beginn des Tages. Ruhe, Gelassenheit, keine Hektik, tief einatmen. Gegen 8 Uhr kam ich durch eine kleine Oasenstadt – hier wohnen Menschen? – und dann passierte es. Ich nahm einen falschen Abzweig. Es kostet mich fast vier Stunden, um den den richtigen Weg wieder zu finden.

Nach einigen Stunden auf einem ausgetrockneten Salzsee ging es wieder über Steine. Ich bekam nach und nach das Gefühl, als wenn sich meine Füße auflösen würden. Schmerzen. Schmerzen. Schmerzen ...

Jetzt ist es abends. Ich bin kurz vor Foums Zguit. Die 150 Kilometer sind fast geschafft. Ich weiß aber nicht, wie ich am nächsten Tag einen einzigen Schritt machen soll. Ich glaube, heute geht es nur noch mit Ibuprofen.

PS.: Es geschehen noch Zeiten und Wunder. Kurz nachdem ich diese Zeilen geschrieben hatte, keuchte vom Salzsee her ein 50 Jahre alter Mercedes-Truck des deutschen Katastrophenschutzes den Abhang hinauf. Ich wollte es im ersten Moment nicht glauben, der kam aus Hamburg ... Nach einigen



Abwägen habe ich mich entschlossen, das kurze Stück bis Foums Zguit mitzufahren.

8. Tag

Dieser Morgen war die Hölle. Ich schaffte es kaum einen Schritt zu laufen. Die Haut an meinen Füßen löst sich. Wenn ich eine Weile aufrecht stehe, werden meine Zehen taub. Ich muss die Entscheidung fällen: Nicht allein weiter. Ich werde mit meinen neuen Hamburger Freunden eine Weile mitreisen. Solange, bis die Füße wieder einsatzbereit

sind. Vielleicht hätte ich die Entscheidung vor einiger Zeit so noch nicht getroffen. An Plänen verbissen festhalten, durchkämpfen auf Teufel komm raus, das war eine meiner Devisen. Ich glaube, ich habe verlernt, locker das Leben anzugehen. Es war ein guter Moment, mich ins Ungewisse zu begeben, weil es sich richtig anfühlt. „Loving what you do!“



In den folgenden Tagen fuhr Florian mit seinen neuen Begleitern durch die Westsahara. Nach drei Tagen konnte er wieder ohne

Rucksack joggen und lief neben dem Truck her. Über die Städte Tata, Akka und Assa ging es bis ans Meer nach Tan Tan und dann nordwärts Richtung Sidi Ifni. Von hier aus war Florian wieder allein zu Fuß unterwegs nach Agadir. Am 25. April 2013 erreichte er die Hafenstadt. Insgesamt lag eine Strecke von ca. 2.000 km hinter ihm. Gelaufen war er davon 250 km. In seinen Notizen findet sich der Satz: „Ich hoffe mir viel von dieser Ruhe und Gelassenheit jener Tage in der Wüste bewahren zu können.“ ■



**H.C. ANDERSEN
MARATHON**
Dänemark...

**Dänemarks
Märchen Marathon**

in Odense

22. September

Pasta Party • Sports Expo • T-shirt

www.hcamarathon.dk

Hotel partners

HOTEL KNUDSENS GAARD
Handweggade 2 • 5230 Odense M
TK 63 11 43 11 • Fax 63 11 43 01 • www.knudsgaard.dk

ALL YOU NEED TO SLEEP
CABINN
.com

Scandic
ODENSE