Thema am Samstag: Sahara-Marathon – Sport und Solidarität Hand in Hand

Wo Sportler Helden sind und Kekse in die Schule locken

Glanbrücker Günther Bergs läuft mehr als 160 Kilometer durch die Wüste

Es ist geschafft: Günther Bergs (in schwarz) und sein Laufpartner Henk laufen nach mehr als 170 Kilometern ins Ziel. Begrüßt werden sie unter anderem vom Minister für Jugend und Sport (im weißen Kaftan). —FOTOS: BERGS (4)

Von unserer Redakteurin Barbara Scheifele

Den Ausschlag gab eine Annonce in einer Lauf-Zeitschrift. Zwar hatte Günther Bergs, Lauftherapeut aus Glanbrücken, schon lange im Hinterkopf gehabt, sich zum 50. Geburtstag mal was Besonderes zu „gönnen". Hatte mal vor Jahren im Fernsehen was von einem Vierfach-Marathon in Jordanien gesehen. Doch das war irgendwo abgespeichert – im Hinterkopf eben. Doch als er vom Sahara-Marathon las, war er elektrisiert. Schließlich geht es dabei nicht nur um eine sportliche Veranstaltung, sondern auch um humanitäre Hilfe für ein vertriebenes Volk.

Im Dezember meldeten sich Günther Bergs und seine Frau Jutta für den Marathon Ende Februar/Anfang März an. Während sie „nur" den Halbmarathon laufen wollte, entschied er sich für die Ultra-Strecke: 100 Meilen oder 161 Kilometer durch eine der lebensfeindlichsten Wüsten im äußersten Südwesten Algeriens.

Zum siebten Mal organisierten Uli und Holger Finkernagel mit der von ihnen gegründeten World Humanitary Marathon and Ultramarathon Foundation den Lauf. Über 300 Läuferinnen und Läufer aus sieben Nationen hatten sich für verschiedene Strecken angemeldet. Erstmals wurde auch der Vierfach-Marathon Non-Stop angeboten.

Bei all der sportlichen Herausforderung hat der Sahara-Marathon aber auch einen humanitären Hintergrund. Mit 150 Euro vom Startgeld, von der UNO-Flüchtlingshilfe aufgerundet auf 50.000 Euro, werden direkt vor Ort die Saharaui unterstützt, ein Volk, das vertrieben wurde und seit 1976 in Flüchtlingslagern lebt (siehe auch „Info"). Den Saharaui fehlt es an allem, vor allem, seitdem sich die EU im vergangenen Jahr aus dem Hilfsfond zurückgezogen hat. Mit dem Geld der Läufer wurde diesmal ein Schulprojekt unterstützt. Seit kurzem werden in den Schulen von der UNO-Flüchtlingshilfe stark proteinhaltige Kekse verteilt. Kinder, die bislang nicht zur Schule kamen, sollen damit einen Anreiz erhalten, zur Schule zu kommen, wo sie sich endlich einmal satt essen können.

Laufend durch die Sahara – welch ein Erlebnis!
Günther Bergs nach dem Halb-Marathon zusammen mit seiner Frau Jutta.

200 Kilometer Wochen-Training

Erst im Januar, und damit recht spät, begann Günther Bergs mit der Vorbereitung auf den Ultra-Marathon. Erstmals habe er richtig trainieren müssen, berichtet er, sonst sei er ja eher „Genussläufer". Um für die 160 Kilometer richtig vorbereitet zu sein, lief Bergs zirka 200 Kilometer pro Woche – zwei Läufe zu 60 oder 80 Kilometer, keiner unter 30.

Viel hat der Lauftherapeut auch an seiner Ernährung gearbeitet: Da er im vergangenen Jahr beim 24-Stunden-Lauf wegen starker Übelkeit aufgeben musste, befasste er sich ausführlich mit Ernährung bei Höchstleistungen. Mit dem Ergebnis, dass er auf alles „Künstliche" wie Riegel oder Gels verzichtete, zurück zur Natur ging, sich auch während des Wüstenlaufs nur von Cräckern und ähnlichem Knabberzeug ernährte – „alles in Richtung Vollkorn". Auch die Flüssigkeitszufuhr muss stimmen – lediglich einen halben Liter kann der Körper pro Stunde aufnehmen – sonst drohen so genannte osmotische Durchfälle. Dass sein Ernährungskonzept richtig war, zeigte sich beim Sahara-Ultra: Bergs hatte keinerlei Probleme, während andere wegen Durchfall, Erbrechen oder Krämpfen ausscheiden mussten.

Wohnen im Flüchtlingslager

Ende Februar ging es dann endlich los: Flug von Frankfurt nach Algier, von dort nach Tindouf in West-Algerien. Mit Bus und Jeeps ging es mitten in der Nacht nach Smara, einem der vier Flüchtlingslager. Dort wohnten die Läufer zusammen mit saharauischen Familien in deren Behausungen. Mit den Bergs waren noch zwei weitere deutsche Ehepaare in dem Anwesen untergebracht – alle waren überrascht, wie einfach, aber doch sauber und geschmackvoll die Unterkünfte sind. Das Anwesen der Gastfamilie bestand aus einem abgesteckten Areal mit Lehmhütten sowie einem Beduinenzelt. Im „Wohnzimmer" mit Teppichen und stoffbezogenen Matratzen waren die Gäste untergebracht, immer „bewacht" und beschützt von einem Familienmitglied.

Mitgebracht hatten die Besucher Gastgeschenke wie Schulhefte, Bleistifte, Konserven – und jede Menge der beliebten Bonbons. Im Gegenzug erhalten sie selbst hergestellte Armreife, Ketten und Ringe.

Begeistert ist Bergs von der Gastfreundschaft der ausgesprochen hübschen Menschen. Überall sei man ihnen freundlich begegnet, sei zwar verhalten neugierig, aber immer nett gewesen. Alles sei wohl organisiert, es gebe keine Slums – obwohl es auch am Nötigsten fehle.

Halbmarathon zum „Aufwärmen"

Günther und Jutta Bergs hatten entschieden, gemeinsam den Halbmarathon zu laufen. Eine kluge Entscheidung, wie sich herausstellte. Denn so konnten sich beide an die Wüste gewöhnen – bei Tag 53 Grad, nachts hingegen bei 2 Grad bitterkalt. Für beide wurde es ein tolles Erlebnis.

Am nächsten Tag dann war der Start zum Ultra-Marathon, für den sich 15 Männer und zwei Frauen angemeldet hatten. Für Günther Bergs die bislang größte sportliche Herausforderung, denn noch nie zuvor war er so weit gelaufen. Gestartet wurde in drei Gruppen: langsam, moderat und schnell. Die Teilnehmer mussten in den Gruppen bleiben, nur beim Überholen war ein Wechseln erlaubt. Wie Bergs berichtet, fühlte er sich anfangs in seiner Gruppe recht wohl. Doch bei Kilometer 50 sei er so gut drauf gewesen, dass er zu den beiden Schnelleren gewechselt sei. Die waren mit etwa zehn Stundenkilometern unterwegs – ein enormes Tempo für diese lange Strecke. Zu schnell für einen, der dann durch Magen- und Darmkrämpfe zum Aufgeben gezwungen wurde. Doch Günther Bergs' gute Vorbereitung zahlte sich aus: Er lief mit seinem neuen Laufpartner und Freund Henk aus Holland die restlichen 100 Kilometer gemeinsam. Teilweise konnten sie nur gehen, denn eine Geröllwüste musste durchquert werden – Henk war zweimal gestürzt.

Der Sahara-Ultra-Marathon ist für die Saharauis ein Staatsereignis. In ihren Augen sind wir Superhelden.
Günther Bergs

Bei all dem wurden die Läufer hervorragend begleitet, wie Bergs immer wieder betont. Gut 40 Jeeps der saharauischen Befreiungsarmee patrouillierten im weiten Umkreis der drei Gruppen. Einige Fahrzeuge und fünf deutsche Ärzte seien ebenfalls im Einsatz gewesen, zusätzlich wurde jede Gruppe von einem Versorgungsjeep begleitet. Die Grundausstattung an Essen und Trinken sowie vorgeschriebene Ausstattung wie eine Stirnlampe wurde im Rucksack getragen.

Elf Kilometer mehr...

Am Schluss wurde es nochmal spannend: Günther Bergs hatte ein Globales Positions-System (GPS) dabei, das genau anzeigt, wie viel noch gelaufen werden muss. Doch bei 161 Kilometern hieß es: Noch elf Kilometer bis zum Ziel. Das bedeutete noch einmal zwei Stunden. Bergs erzählt: „Mein neuer Freund Henk sagte den wichtigen Satz: Nicht Nachdenken! Nur Laufen! Wir beide waren dann auch die Einzigen, die insgesamt 172 Kilometer gelaufen sind. Die Anderen wurden mit Jeeps bei Kilometer 161 abgeholt."

Doch das Ziel entlohnte dann nach über 30 Stunden für alle Mühen: Mit dem Holländer Henk lief Günther Bergs Hand in Hand über die Ziellinie, begleitet von Kamelreitern, hochrangigen Regierungsbeamten und Ministern und bejubelt von einer begeisterten Menschenmenge. Günther Bergs war Zweiter geworden, Henk Erster – immerhin war er zwei Stunden nach der „mittleren Gruppe" gestartet. Gefeiert wurde dann die Siegerehrung bis zum nächsten Morgen – und das auch ohne die Ultra-Läufer, die irgendwann erschöpft in ihre Lager verschwanden.

„Die Reise hat uns alle ein klein wenig verändert", schildert der passionierte Läufer. Er hat sich vorgenommen, auf das Schicksal der vergessenen Saharaui auch in seiner pfälzischen Heimat aufmerksam zu machen. Einen ersten Vortrag hat er bereits mit der Kreissparkasse geplant.

Günther Bergs und seine Frau Jutta vor dem Start zum Halbmarathon.

Mit der mittleren Gruppe startete Bergs zum Ultra-Marathon.

INFO

Saharaui

Nach dem Ende der spanischen Kolonialherrschaft wurde die West-Sahara von Marokko besetzt und die einheimische Bevölkerung, die Saharauis, entweder annektiert oder vertrieben. Im Südwesten Algeriens fanden sie eine vorübergehende Heimat und riefen dort im Februar 1976 die „Demokratische Arabische Republik Sahara" aus. Seitdem leben sie in vier Flüchtlingslagern mit insgesamt etwa 170.000 Menschen, zu nahezu hundert Prozent von fremder Hilfe abhängig. Sie organisierten sich ein Leben ähnlich unserer demokratischen Ordnung – mit Regierung, Wahlen, einer Verwaltung, einem Kindergarten- und Schulsystem bis hin zu weiterführenden Ausbildungen. Alles, was sie zum Leben brauchen wie Kleidung, Essen und Trinken, medizinische Versorgung und Dinge des tägliche Lebens bekommen sie als Spende von spanischen, italienischen, französischen und deutschen Hilfsorganisationen. Allen voran und federführend von der UNO-Flüchtlingshilfe, seitdem die EU sich letztes Jahr aus dem Hilfsfond zurückgezogen hat.
Weitere Informationen:
www.uno-fluechtlingshilfe.de
www.Saharamarathon.org
www.bergskonsens.de oder bei Günther Bergs, Mühlweg 3, 66887 Glanbrücken, Telefon 06387 1284.

WESTSAHARA-MARATHON

GRAFIK: RHEINPFALZ-SPIE

Stolz posiert die saharauische Familie, bei der drei deutsche Ehepaare untergebracht waren, mit ihren Gästen. Jutta Bergs steht in der Mitte hinten, Günther Bergs kniet vorne als Zweiter von rechts.