

Marco Jaeggi – laufend durch die Wüste

«In der unendlichen Weite der Wüste und der dabei zwangsläufig auftretenden Auseinandersetzung mit mir selbst möchte ich für mich die Frage klären, welches die wirklich wichtigen Dinge im Leben sind», beschreibt Marco Jaeggi seine Motivation, am Marathon des Sables 2016 teilzunehmen. In sechs Etappen führt das Selbstversorgungsrennen entlang der marrokanisch-algerischen Grenze durch die Sahara.

Extreme Läufe sind für den Jegenstorfer jedoch nichts Neues. Im Jahr 2015 nahm er beispielsweise am Ultra Trail du Barlatay (87 Kilometer und 5400 Höhenmeter), am 100-Meilen-Lauf viermal rund um den Bielersee und am Jungfraumarathon teil. Beim Jungfraumarathon startete er jedoch nicht in Interlaken wie alle anderen, sondern «gemütlich» von sich zu Hause aus.

Jaeggis Teilnahme am Marathon des Sables 2016 verfolgt jedoch noch einen weiteren Zweck. Durch das Sammeln von 9000 Franken möchte der Jegenstorfer 300 Schulkindern in Benin (Westafrika) den Zugang zu sauberem Trinkwasser ermöglichen. Noch bleiben Jaeggi 92 Tage Zeit, um sein Spendenziel zu erreichen.

Felix Glauser
Mehr auf Seite 14



Marco Jaeggi während des Vorbereitungstrainings in Portugal.

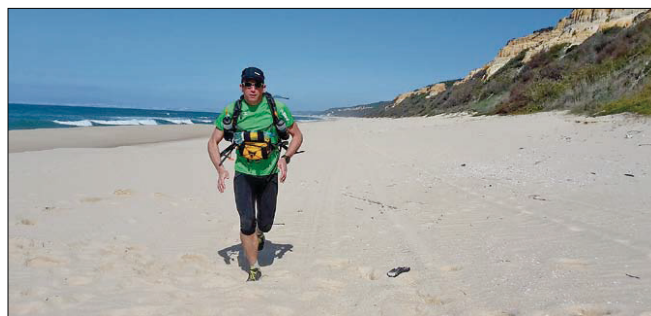


Bilder: zvg

257 Kilometer laufen und 9000 Franken sammeln

Marco Jaeggi läuft den Marathon des Sables und sammelt Geld für sauberes Trinkwasser in Benin

Am 10. April 2016 geht für 1250 Teilnehmende eines der härtesten Rennen der Welt los: der Marathon des Sables. In sechs Etappen müssen 257 Kilometer quer durch die südliche marokkanische Sahara bewältigt werden. Die Temperaturen schwanken von 40°C am Tag bis fast 0°C in der Nacht. Erschwerend kommt hinzu, dass das Rennen als Selbstversorgungslauf konzipiert ist. Dies bedeutet, dass die Läufer von den Organisatoren nur zehn Liter Wasser sowie ein rudimentäres Achtmannzelt zur Verfügung gestellt bekommen. Jegliches weitere Gepäck sowie das Essen muss auf dem Rücken getragen werden. Mit dabei wird dieses Jahr auch der vierzigjährige Familienvater Marco Jaeggi aus Jegenstorf sein. Er sprach mit der «D'REGION» über das Rennen und seine Spendenaktion.



Marco Jaeggi während des Vorbereitungstrainings in Portugal. Nebst der Hitze stellt besonders das Laufen im Sand beim Marathon des Sables eine der grössten Herausforderungen dar.

Bilder: zvg

Mehr als nur ein Rennen

«Für mich war von Anfang an klar, dass der Marathon des Sables mehr als nur ein Rennen sein soll. Es geht dabei auch darum, ein Abenteuer zu erleben, meine persönlichen Grenzen auszuloten und herauszufinden, was wirklich existenziell im Leben wichtig ist. Da ich während des Rennens mit den Herausforderungen der Wüste konfrontiert werde, kam mir zudem

die Idee, parallel zum Rennen auch noch eine Spendenaktion ins Leben zu rufen. Ich renne also nicht nur für mich, sondern auch für einen guten Zweck», erklärt Marco Jaeggi.

Trinkwasserversorgung für Kinder in Benin (Westafrika)

Obwohl Marco Jaeggi mit den zehn Litern Wasser, die er während des Rennens pro Tag erhält, sehr haushal-

terisch umgehen muss, weiss er, dass es für das Nötigste reichen wird. Diese Sicherheit haben zahlreiche Menschen in Benin ein Leben lang nicht.

Die Hillsorganisation Helvetas, setzt sich seit 1994 in Benin für funktionierende Trinkwasserversorgungen, Brunnenbohrungen in Schulen, das Bauen von sanitären Anlagen sowie die Schulung von Menschen im Umgang mit Wasser und Hygiene ein. Ein Trinkwasserzugang kostet ca. 30 Franken. «Mein Ziel ist es, 9000 Franken zu sammeln. Damit könnte 300 Schulkindern der Zugang zu frischem und sauberem Trinkwasser ermöglicht werden», führt Jaeggi aus. Momentan wurden jedoch erst 5500 Franken gespendet. «Ich hoffe sehr, dass ich mein Spendenziel noch erreichen kann», so Jaeggi hoffnungsvoll.

Der Marathon des Sables

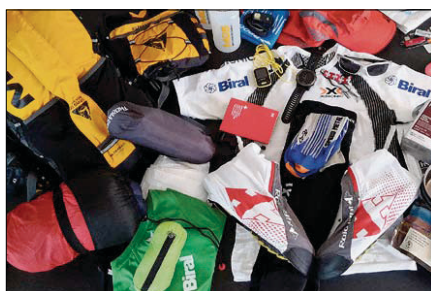
«Der Marathon des Sables ist ein Etappenrennen. Jede Etappe hat eine gewisse Länge und beim Etappenziel ist dann das Camp mit dem Zelt, das ja von den Organisatoren bereitgestellt wird. Das Wasser wird unterwegs an verschiedenen Checkpoints abge-

gibt. Die ersten drei Etappen sind nicht so lang, nur etwa 30 bis 35 Kilometer. Die vierte Etappe ist dann der harte Brocken. Man weiss noch nicht genau, wie lang sie sein wird, aber letztes Jahr war sie 90 Kilometer lang. Dafür hat man zwei Tage Zeit. Die meisten Läufer bewältigen die Etappe an einem Stück, dafür kann man sich dann einen Tag erholen. Das wird auch mein Ziel sein. Die fünfte Etappe ist dann ein Marathon, also 42 Kilometer, und die letzte Etappe, die sogenannte «Charity-Etappe ist dann nur noch ca. 15 Kilometer lang und zum Geniessen»,

erklärt Jaeggi den Rennverlauf. Doch wie bereitet man sich auf so ein Rennen vor?
«Man läuft viel und mit simuliertem Gepäck. Ich habe bei meinen Trainingsläufen jeweils einen zwölf Kilogramm schweren Rucksack dabei. Das ist jedoch schwerer, als mein eigentliches Gepäck sein wird. Seit Dezember bin ich pro Woche ca. 130 bis 150 Kilometer gelaufen. In der intensivsten Woche waren es dann 210 Kilometer aber jetzt, kurz vor dem Rennbeginn trainiere ich wieder viel weniger, dafür aber anders. Ich habe mir ein Zimmer mit einem Ofen und einem Laufband eingerichtet. Dort simuliere ich die Hitze und laufe bei Temperaturen um die 38°C, sodass sich mein Körper an hohe Temperaturen gewöhnen kann.»
Da es sich um ein Selbstversorgungsrennen handelt, muss sämtliches Essen für sieben Tage von den Läufern selbst mitgeführt werden. Nebst gefriergetrocknetem Essen (um Gewicht zu sparen), Nüssen und Riegeln sind jedoch auch Salztabletten und spezielle Flüssignahrung vonnöten, um dem Körper die nötigen Nähr- und Mineralstoffe zuzuführen. «Ich nehme pro Tag 3000 Kalorien mit, das gibt dann ungefähr 4½ Kilogramm Essen. Das muss dann halt reichen», meint Jaeggi.

Felix Glauser

Weitere Informationen und Spendenmöglichkeit:
www.im-sand.ch



Bei einem Selbstversorgungsrennen muss die Materialauswahl optimiert werden.



Dabei ist jedes eingesparte Gramm wertvoll.