

Echte Abwechslung

Die Flüchtlingskinder haben sich auf das 5-km-Rennen gefreut, ihre Mütter reichen am Streckenrand Getränke



Ein vergessenes Wüstenvolk

In der Westsahara wird es tagsüber bis zu 50 Grad heiß und nachts bitterkalt. Dort leben die vertriebenen Saharais in Flüchtlingslagern. Ein Marathon macht auf deren Schicksal aufmerksam

Text: YORK SCHÄFER • *Fotos:* MARCUS REICHMANN

F

ünf Kilometer noch, dann hat Daniel Dekkers es geschafft. Fünf Kilometer bis ins Ziel, die allerdings verdammt lang werden können für einen wie ihn, mit seinen 78 Jahren und unter diesen Bedingungen. Die pralle Mittagssonne, gute 30 Grad, der Himmel strahlt in sattem Azurblau, ungetrübt von Wolken. Der ockerfarbene Boden aus hartem, leicht körnigem Sand, kein Schatten. Ein leichter Wind trocknet den Schweiß, immerhin. Der Belgier Daniel Dekkers läuft den Sahara-Marathon in den Flüchtlingslagern der Saharais im Südwesten Algeriens. Er läuft, und das mag etwas pathetisch klingen, für die Freiheit dieses von der Welt seit 38 Jahren nahezu vergessenen Wüstenvolkes aus der Westsahara.

Benefizläufe dürfte es weltweit tausende geben. Gegen Armut, Gewalt und Hunger, für soziale Projekte und Solidarität mit Ausgegrenzten oder für mehr Organspenden – das Laufen und Schwitzen für den guten Zweck, für finanzielle Unterstützung und mediale Aufmerksamkeit, ist auch ein Symptom immer noch prosperierender westlicher Gesellschaften. Die Motive mitzurennen schwanken zwischen ehrlichem Engagement, Gutmenschentum und der schlichten sportlichen Herausforderung ohne humanitäre Hintergedanken.

★ ★ ★

Im Prinzip ist das auch beim Sahara-Marathon in den Lagern der Westsahara nicht anders. Das Herzblut aber, die Solidarität oder einfach nur die Bereitschaft für ein sportliches Abenteuer in einen entlegenen Winkel der Erde zu reisen, dürfte nirgendwo größer sein als dort. Seit dem Jahr 2000 bevölkern in den letzten Februartagen des Jahres hunderte internationale Läufer für einige Tage die unwirtliche Wüstengegend der sogenannten Hammada, jenes Teils der Sahara, der auch „Teufelsgarten“ genannt wird. Im Sommer

steigt das Thermometer auf bis zu 50 Grad, in den Winternächten wird es bitterkalt.

Zwischen 120000 und 160000 Menschen leben dort in der inzwischen dritten Generation seitdem die Saharais nach dem Einmarsch Marokkos 1975 in ihr Heimatland in die algerische Wüste geflohen sind. „Im Gegensatz zu unseren Landsleuten in den besetzten Gebieten haben wir in den Camps zwar persönliche und politische Freiheiten, aber wir sind Flüchtlinge hier und die Lebensbedingungen in der Wüste ohne Aussichten für die Zukunft sind sehr hart“, sagt unser Guide Omar, der vor drei Jahren aus den besetzten Gebieten in die Lager geflüchtet ist. In den fünf „Wilayas“, riesigen Camps aus Lehmhäusern und traditionellen Zelten, gibt es zwar ein funktionierendes Staatswesen mit Schulen und Krankenhäusern, mit Armee, Polizei, Gerichtsbarkeit und Medien, aber keine autarke Wirtschaft. Die Saharais sind abhängig von Hilfslieferungen der UN sowie

▼ Ausgelassene Stimmung

Am Start sieht man nur strahlende Gesichter. Die Freude am Laufen dominiert das Flüchtlingscamp

Die Stimmung ist fiebrig, auf den ersten Metern stehen saharaische Frauen und stoßen ihre gellenden Triller-Rufe aus



◀ Sportlicher Familienbesuch

Brahim Sidahmed Gah ist Sharau aber studiert in Spanien, er nutzt den Elternbesuch zur Laufteilnahme

▼ Große Anteilnahme

Die Saharauifrauen sorgen in ihren bunten Malahfa-Kleidern an Start und Ziel für lautstarke Unterstützung



von Spenden und Großveranstaltungen wie dem jährlichen Fi-Sahara, einem internationalen Filmfestival. Oder eben vom Marathon, wenn die Läufer aus aller Welt kommen und sich schon bei der nächtlichen Ankunft auf dem Flughafen der nahegelegenen algerischen Provinzhauptstadt Tindouf die riesigen Tüten und Koffer stapeln, bis oben hin vollgestopft mit Medikamenten, Spielzeug, Kleidung und Süßigkeiten.

★ ★ ★

Gut vier Kilometer noch. Daniel Dekkers, einer von 352 Marathonläufern aus über 20 Ländern in diesem Jahr, kaut im Laufen auf einem Müsliriegel herum. An einem Stand mit Getränken und Früchten mitten im Nichts der Wüste reicht ihm eine Saharauifrau, komplett umschlungen in ihr traditionelles buntes Malahfa-Kleid, einen Plastikbecher mit Wasser. Dekkers kämpft mit jedem Schritt, er ist müde, aber er hält sein moderates Tempo und sogar ein Lächeln huscht über sein mit dicker Sonnencreme geweißtes Gesicht. „Den kompletten Marathon hätte ich nicht geschafft“, sagt er frei heraus. Jetzt heißt es, „nur nicht Letzter werden“. Zum fünften Mal ist er dabei, zum ersten Mal über die Halb-Distanz. „Für mich ist der Lauf ein Weg der Unterstützung für das saharaische Volk. Man kann die dauerhafte Verletzung der Menschenrechte nicht einfach ignorieren“, hatte er uns am Abend vorher

250
LESER-TIPPS



XXX Vor einem langen Laufesse ich immer zwei Scheiben Brot mit Butter und Honig. So sind meine Energiespeicher gefüllt, aber ist der Magen nicht ganz voll. SIEGFRIED GRABENKAMP

XXX Der Untertage-Marathon im Brüggemannschacht in Sondershausen ist verrückt, aber der absolute Hammer. UWE KLINGER

XXX Tipp gegen Seitenstechen: Einfach die Hand durchstrecken, Finger aneinanderpressen und Spannung aufbauen. STEFAN

XXX Wenn es bei einer Einheit nicht läuft, versetze ich mich in einen Wettkampf. Das hilft, das Letzte herauszuholen. OLIVER

XXX Bleiben Sie im Training nicht immer an der Uhr kleben, laufen Sie auch mal nach Gefühl. Das kann so befreiend sein. CHRISTOPH

XXX Auf Lauf Touren nehme ich einen Beutel mit Traubenzucker und Geld mit. Drauf stehen Name, Blutgruppe und Tel. Nr. meiner

XXX Mal Trainingsgeräte - Smartphone, Trainingscomputer etc. - zu Hause lassen. So kann man sich auf sich selber konzentrieren. MARTIN

über seine Motivation für den Wettbewerb erzählt. Eine Haltung, die in seiner Heimat wie in vielen Ländern Europas auf wenig Interesse stößt. Im Gegenteil: Mit gut 450000 Menschen stellen die Marokkaner in Belgien die mit Abstand größte Gruppe an Einwanderern und ihrer Nachkommen. „Da ist es natürlich schwer die Politik vom Selbstbestimmungsrecht der Saharais zu überzeugen“, sagt Dekkers.

★ ★ ★

Im Gegensatz zu vielen anderen Benefizläufen sind beim Sahara-Marathon auch viele Saharais dabei. Am morgendlichen Start für die 42-Kilometer-Strecke im Lager El Aaiún spielt eine Kinderband in schmunzeln blauen Uniformen scheppernde patriotische Lieder. Die Stimmung ist fiebrig, an den ersten paar Hundert Meter Strecke stehen saharaische Frauen und stoßen die landestypischen, laut gellenden Triller-Rufe aus. Letzte Dehnübungen vor dem Fototermin aller 136 Volldistanz-Läufer mit einem Banner: „Running for the human rights of Western Sahara“. Einer von ihnen ist Brahim Sidahmed Gah, 20 Jahre alt, Medizinstudent in Spanien, ein Land zu dem viele Saharais aufgrund der alten Kolonialgeschichte auch heute noch eine Verbindung haben. In den Semesterferien kommt der junge Mann zu seiner Familie ins 100 Kilometer abseits der anderen Lager liegende Camp Dakhla. Er ist aufregt, beim Marathon will er die „saharaischen Athleten repräsentieren“. Im

► Einsames Abenteuer

Am kompletten Marathon nehmen nur 136 Läufer teil, die Streckenposten weisen den Weg durchs Nichts

▼ Leichte Erschöpfung

Die Hitze hinterlässt Spuren, aber nach dem Lauf gibt es ausreichend Verpfle-



Viele Saharais sind mit am Start. Denn Laufen scheint der friedlichste Weg zu sein, der Welt den Ruf nach Selbststimmung mitzuteilen

XXX Bei Hindernisrennen trage ich immer ein auffälliges Assecoir oder Trikot. Dadurch finde ich mich in den Fotosgalerien schneller. **SVENJA**

XXX Enge Vorgaben nehmen mir die Lauffreude. Pro Woche steht deshalb ein Trainingstag "nach Lust und Laune" im Plan. **BODO**

XXX Ab in den Wald: Da sieht man auch mal etwas größere Waldbewohner, wie Wildschweine und Rehe und nicht nur Autos. **ERIK PUDOLLEK**

XXX Die Einlegesohle im Schuh mit Doppelklebeband fixieren, um ein Verrutschen (beim schnellen Anziehen) zu vermeiden. **TIM**

XXX Denken Sie nicht so viel und so oft über den Sport nach. Einfach mal die Natur genießen und allein auf seinen Körper hören. **JOERG**

XXX Jeder Läufer sollte über neue Herausforderungen nachdenken, bei denen er die Lauffähigkeiten einbringen kann, z. B. einen



XXX Laufen Sie den ersten Marathon nicht mit voller Kraft, nur so wird er ein Genuss.

XXX Warum teure Sportdrinks kaufen, wenn es auch normales Leitungswasser und eine Messerspitze Salz tun. **MATTHIAS SCHEEREN**

Die Laufbedingungen sind hart: In der Mittagssonne, bei 30 Grad, auf körnigem Sand, ohne jeden Schatten



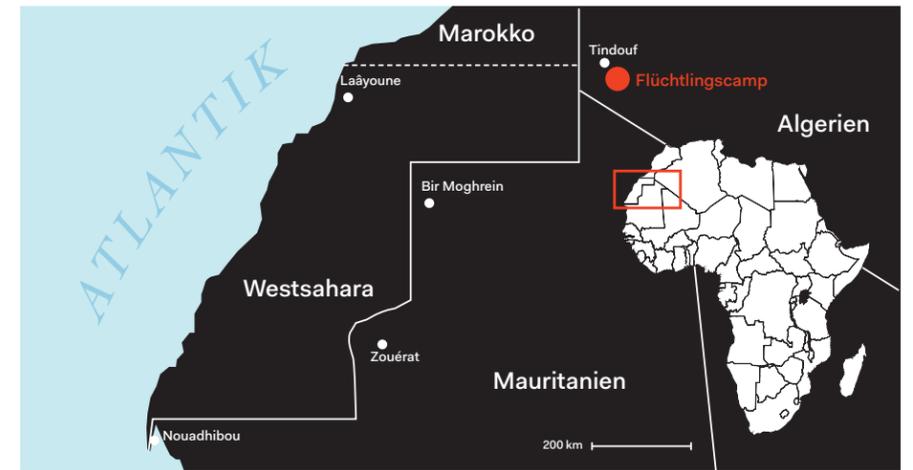
Gegensatz zu den Hightech-Trailshuhen vieler internationaler Läufer trägt Brahim schlichte schwarze Slipper. Auch damit wird er nach 5:37:34 Stunden ins Ziel kommen.

★ ★ ★

Die 14-jährigen Salka Salem und ihre Freundin Jadija Embarek aus El Aaiún tra-

gen gar keine Schuhe. Eine Woche lang haben sie täglich für ihre erste Teilnahme am Sahara-Marathon für die 5-Kilometer-Distanz trainiert. Die Mädchen antworten zurückhaltend auf Fragen des unbekanntenen ausländischen Reporters. Sie lachen verschüchtert, erzählen aber dann doch, dass sie sonst Volleyball und mit den Jungs

Fußball spielen. Und dass ihre Eltern stolz darauf sind, dass ihre Töchter für ihr Volk an den Start gehen. Die Identifikation der Saharais mit dem Kampf um Selbstbestimmung und die Befreiung ihres Landes von der marokkanischen Herrschaft ist gerade in den Lagern extrem hoch. Bei öffentlichen Paraden, wie dem Jahrestag der



GESCHICHTE

Der Konflikt um die Westsahara gilt als eine der letzten ungelösten Auseinandersetzungen des postkolonialen Afrika. Mit dem sogenannten „Grünen Marsch“ beginnt 1975 die Leidensgeschichte der Saharais unter marokkanischer Herrschaft. Noch bevor die vorherige Kolonialmacht Spanien das Land an Marokko und Mauretanien abtrat, schickte der marokkanische König Hassan II. 350000 Zivilisten über die Grenze in die Westsahara, um den angeblich historisch begründeten Anspruch auf die „südlichen Provinzen“ des Landes deutlich zu machen. Gleichzeitig besetzten marokkanische und mauretanische Truppen das Land. Während des bis 1991 dauernden Krieges zwischen den Invasoren und der Freiheitsbewegung Frente Polisario, flüchteten große Teile der saharaischen Bevölkerung in die Lager im algerischen Exil. Nach dem bis heute geltenden Waffenstillstand sollten die Saharais in einem Referendum über die Zukunft ihres Landes entscheiden. Wegen des marokkanischen Widerstandes hat die Abstimmung bis heute aber nicht stattgefunden und viele der in der Westsahara lebenden Saharais werden von der marokkanischen Besatzungsmacht unterdrückt.

1976 gegründeten Demokratischen Arabischen Republik Sahara (DARS), marschieren auch schon die Kinder in Militäruniformen und mit nachgebauten Waffen mit. Kritik an Dauerpräsident Mohamed Abdelaziz wegen der seit Jahrzehnten unverändert verzweifelten Situation seines Volkes kommt erst seit wenigen Jahren langsam auf.

★ ★ ★

Zielankunft im Lager Smara: Ein farbenfrohes Spektakel mit trillernden, bunt gekleideten Frauen, Kindern und Medienleuten an der Zielgrade, auf der immer mehr Läufer ankommen und sich erschöpft, aber glücklich in den Sand fallen lassen. Besonders großer Jubel braust auf, als Salah Ameidan als Sieger der 10-Kilometer-Strecke einläuft. Der 33-jährige Profilaufers ist eine saharaische Sportlegende seit er als Zwangsmittglied des marokkanischen Läuferteams bei einem siegreichen Rennen 2003 in Frankreich die Flagge der Westsahara öffentlich präsentierte. „Laufen ist für mich der friedlichste Weg, der Welt das Recht der Saharais auf Selbststimmung mitzuteilen“, sagt Ameidan. 5-Kilometer-Läuferin Salka Salem hält stolz ihre Medaille aus Recycling-Material in die Kamera, mit deren Produktion momentan 40 junge Saharais etwas Geld verdienen. Nach 3:09:06 Stunden hat auch Daniel Dekkers sein Ziel erreicht. Obwohl er sogar noch gestürzt ist, lässt er vier jüngere Mitläufer auf der Halbdistanz hinter sich. Der 78-jährige Methusalem des Sahara-Marathons wirkt jetzt doch etwas angeschlagen und wortkarg. Aber was



▲ Internationales Feld

Aus über zwanzig Ländern kommen die Starter, keiner von ihnen alleine aus sportlichen Gründen

► Starkes Vorbild

Salah Ameidan ist der beste Saharaische Läufer. Er gewinnt die 10-km-Distanz und ist ein gefragter Interviewpart-

XXX Bilden Sie eine Laufgruppe mit Freunden, die eine ähnliche Laufgeschwindigkeit haben. Das fördert die Laufdisziplin. **FRANK I.**



XXX Kommen Sie zum Sanwald Laufteam, das ist mehr als ein Lauftreff. **ALEXANDER**

XXX Der Energieturbo: Die Tage 7 bis 5 vorm Wettkampf auf Kohlenhydrate verzichten, die letzten vier diese schaufeln. **MARTIN**

XXX Als Ausgleich zum Laufen Yoga praktizieren. Stärkt Rumpf und Beine, entspannt den Geist und hilft, besser zu atmen. **HEIKO**

XXX Ein paar Trails zu Beginn oder am Ende eines langen Laufs sind die Lösung gegen Eintönigkeit oder gar Langeweile. **JANOSCH M.**

XXX Eine lauwarmer Dusche nach einem Lauf, dann Kühlgel und Massage, ist viel effektiver, als eine heiße Badewanne. **MAGDALENA**

XXX Gegen Probleme in Oberschenkeln und Knien: Beine im Stand überkreuzen und an den Beinen entlang nach unten beugen. **ROLF P.**

XXX Da in der Nähe kein Lauftreff existierte, haben meine Lauffreundin und ich einen eigenen Lauftreff ins Leben gerufen. **KATJA DASBACH**