

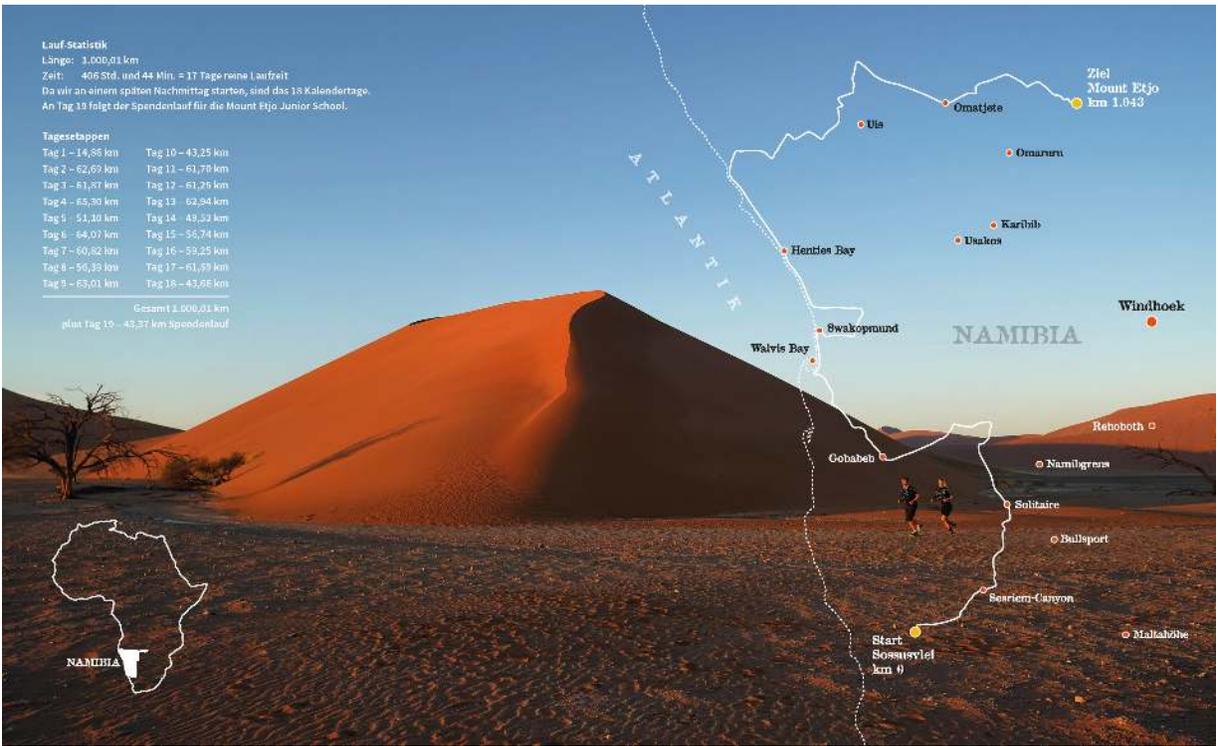
RAFAEL FUCHSGRUBER
TANJA SCHÖNENBORN

RUNNINGWILD IN AFRIKA

PAARLAUF DER EXTREME
IN 17 TAGEN 1.000 KM DURCH DIE WÜSTE



DELIUS KLASING



Lauf-Statistik

Länge: 1.000,01 km
 Zeit: 406 Std. und 44 Min. = 17 Tage reine Laufzeit
 Da wir an einem späten Nachmittag starten, sind das 18 Kalendertage.
 An Tag 19 folgt der Spendenlauf für die Mount Etjo Junior School.

Tagesetappen

- Tag 1 - 14,86 km
- Tag 2 - 62,69 km
- Tag 3 - 61,87 km
- Tag 4 - 65,30 km
- Tag 5 - 51,10 km
- Tag 6 - 64,07 km
- Tag 7 - 60,82 km
- Tag 8 - 56,39 km
- Tag 9 - 63,01 km
- Tag 10- 43,25 km
- Tag 11 - 61,70 km
- Tag 12 - 61,25 km
- Tag 13 - 62,94 km
- Tag 14 - 49,52 km
- Tag 15 - 56,74 km
- Tag 16 - 59,25 km

Tag 17 - 61,59 km

Tag 18 - 43,66 km

Gesamt 1.000,01 km

plus Tag 19 - 43,37 km Spendenlauf



**RAFAEL FUCHSGRUBER
TANJA SCHÖNENBORN**
RUNNING WILD
IN AFRIKA
PAARLAUF DER EXTREME
IN 17 TAGEN 1.000 KM DURCH DIE WÜSTE

DELIUS KLASING VERLAG

1. Auflage 2021

© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Folgende Ausgaben dieses Werkes sind verfügbar:

ISBN 978-3-667-12254-4 (Print)

ISBN 978-3-667-12341-1 (Epub)

Lektorat: Carola Pröbstle, www.carolaproebstle.de

Fotos: Paul Hartmann, mit Ausnahme von:

Rafael Fuchsgruber, Tanja Schönenborn: [Seite 70](#)

Jan Fitschen: [Seite 16](#)

Karte: Inch3, Bielefeld

Umschlaggestaltung und Layout: Felix Kempf, www.fx68.de

Datenkonvertierung E-Book: Bookwire - Gesellschaft zum Vertrieb digitaler Medien mbH

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden.

www.delius-klasing.de





**SAND
IN SICHT**

**DAS
»DAVOR«**

**HUNDERT JAHRE UND TAUSEND KILOMETER
WIE EINE IDEE ENTSTEHT**

**DA IST ER WIEDER
DER ZAUBER DES ANFANGS**

**DIE NAMIB
EIN ORT JENSEITS VON RICHTIG UND FALSCH**

**VOM WÜSTEN-CHAMÄLEON
UND ANDEREN BEGEGNUNGEN**

**TOURSTART
ZWEIER LANDSTREICH(L)ER**

**DAS HUPEN DER AFRIKANISCHEN AUTOFAHRER
UNSER APPLAUS**

**»WENN ES KRIEG GIBT, GEHEN WIR IN DIE WÜSTE«
DIE GROTTEN IM KUISEB CANYON**

**JOY AND PAIN ODER:
SCHWIERIGE STRASSEN FÜHREN OFT ZU WUNDERSCHÖNEN ORTEN**

**EIN FUCHS ZU SEIN ALLEIN REICHT NICHT
ABSCHIED VON DER JUGEND**

**FLOW
UNLIMITED**

**RICHTUNG ATLANTIK
RICHTUNG BERGFEST**

**EIN AUSSERGEWÖHNLICHER
VIERZIGSTER**

**NICHT MEHR WEIT
ABER GRAS WÄCHST AUCH NICHT SCHNELLER, WENN MAN DRAN ZIEHT**

**DIE ROUTE WIRD NEU BERECHNET
MOUNT ETJO JUNIOR SCHOOL**

**BEREIT ZUM
ABSCHIED**

EQUIPMENT





Spuren im Sand - der Naukluft National Park.

SAND IN SICHT

RAFAEL

Wir sind seit fünf Tagen in der Namib unterwegs – unter sehr schweren Bedingungen. Die ersten Etappen haben enorm Kraft gekostet. Von Anfang an laufen wir gegen konstant harten, heißen Wind. Von den bisherigen 300 Kilometern war einiges zu marschieren – vor allem in Wind und Mittagshitze. Weitere 700 Kilometer liegen noch vor uns. Wo soll das hinführen? Laufen macht oft keinen Sinn. Dazu habe ich aus zwei Wüstenrennen in Namibia bereits Erfahrungen gesammelt; gesehen, wie gestandene Läuferinnen und Läufer eingegangen sind – wenn sie versuchen, gegen Wind und Hitze anzulaufen.

Es ist der Vorabend meines sechzigsten Geburtstags. Ich habe mich lange darauf gefreut. Der eine Teil der Freude begann schon in Kindertagen und bezog sich auf meinen Wunsch, Afrika zu erkunden. Den anderen Teil, nämlich sechzig Jahre alt zu werden ... nun ja: dem gewinne ich sehr viel Positives ab. Mein Vater starb in dem Alter an Drogen und bei mir sah es auch viele Jahre nach einem

eher kürzeren Leben aus. Aber ich bin noch da - oder anders ausgedrückt: ich bin mit Mitte Vierzig wieder zurück ins Leben gekommen. Ich feier meinen Geburtstag immer am Abend vorher - dieses Mal und an diesem Ort erst recht. Ich dachte, es wird einfach - wird es aber nicht.

BLASEN, HALLUZINATIONEN UND EIN BREAKDOWN

Wir haben 60 Kilometer hinter uns. Tanja ist durch. Die Blasen an den Füßen, die Schmerzen in den Beinen und die Strapazen der letzten Tage haben ihr sehr zugesetzt. Sie fängt an, Unsinn zu erzählen. Wenn ich nicht direkt neben ihr gehe, beginnt sie zusätzlich die gesamte Breite der vor uns liegenden Schotterstraße zu vermessen. Sie sieht kleine Tierchen am Boden - erste Halluzinationen. Wir haben es nicht mehr weit zu unserer Crew, die irgendwo in einer windgeschützten Senke unser Camp für die Nacht aufgebaut hat. Aber wie weit weg? Das ist unklar. Ich nehme Tanja an der Hand, und über unser Funkgerät erreiche ich Nel, unseren Crewchef. Tanja kann in dem Zustand unmöglich weiter - das erste Mal auf der Tour funke ich um Hilfe. Wenig später sehe ich nach einer Kurve die Lichter vom Camp und gebe Nel über Funk Entwarnung. Die 400 Meter können wir jetzt auch noch gehen - denke ich. Denke auch, dass es Tanja eventuell nicht mag, abgeholt zu werden. Ihr O-Ton wäre sicherlich gewesen: »Wie sieht das denn aus?!« Aber O-Töne kann sie grad nicht mehr. Wir erreichen das Camp und Tanja sackt in sich zusammen. Eine Liege steht bereit und Bruno Thomas, unser Doc aus Bordeaux, kümmert sich sofort um sie. Bruno ist ein guter Freund geworden, bei Rennen in Australien und Mozambik, aber vor allem hat er mit seinen 75 Jahren alle Erfahrung der Welt als Buschdoktor. Der Wüstenläufer, den ein Skiunfall fast komplett »gehimmelt« hätte, hat seitdem als Arzt 43 Wüsten- und

Dschungelrennen begleitet; aber das Wichtigste in diesem Moment ist: Tanja vertraut ihm!

DAS IST NICHT IRGENDEIN 60STER ...

Die Sekunde, in der Tanja zusammensackt, ist heftig für mich. Stell dir eine Marionette im Puppentheater vor: gerade noch voll in Aktion, und dann schneidet eine Schere alle Fäden durch. Rumms! Mir kommt in dem Moment die Frage: Wie wird es weitergehen? Machen wir uns nix vor: Tausend Kilometer durch die Wüste - das ist nicht mal eben so ne kleine Geburtstagsparty. Das ist schon eher ein wildes Rockkonzert. Sechzig Kilometer an siebzehn aufeinanderfolgenden Tagen - in der Wüste, in Hitze, Wind und Sand - mir ist nicht bekannt, dass das überhaupt schon mal ein Liebespaar versucht hat.

Bruno spricht mit Tanja, als sie wieder die Augen öffnet - ich halte ihre Hand. Reaktion, normaler Blutdruck und regelmäßiger Puls lassen noch ein bisschen auf sich warten. Als Bruno mich nach einigen Minuten bittet, für sie eine Cola zu organisieren, hellt sich meine Stimmung ein wenig auf. Kurz danach drückt Tanja meine Hand ein wenig fester und nippt an ihrem koffeinhaltigen Zuckergetränk. Bruno nickt - und wir sind für den Moment aus der Sorge raus.

UND DANN WAR DA NOCH ...

Ach ja - ich habe Geburtstag. Nels Frau Ute und ihre Freundin Anita kommen zu Besuch, es gibt von verschiedenen Seiten Marzipan (ja, es hat sich bis nach Afrika rumgesprochen!), es wird schön gesungen, ein kleiner Kuchen mit Kerze stilvoll serviert ... und das alles mitten in der Wüste Namibias - der ältesten Wüste der Welt. Ich fühle mich geehrt und nehme mir vor, auf jeden

Fall auch stilvoll zu altern. Wie erwähnt geht ein Traum in Erfüllung - nicht nur an diesem Tag.

Trotz Geburtstag haben Bruno und ich noch ein ernstes Gespräch. Er weiß, dass ich gut auf Tanja aufpasse, äußert aber trotzdem seine Bedenken: »Das kann passieren und Tanja ist hart im Nehmen, aber ein zweites Mal möchte ich das als Arzt nicht sehen.« Wir wissen beide, dass diese Nummer für sie - mit nur drei Jahren intensiver Lauferfahrung - eine grenzwertig große Herausforderung ist. Auf der anderen Seite hat Bruno aber schon ein wenig realisiert, wo und wie der Hase bei Tanja läuft. Wer sie kennt, der weiß, was ich meine. Für die, die sie noch nicht so gut kennen, sei hier erwähnt dass, wenn sie sich etwas vorgenommen hat oder von etwas begeistert ist, oft allein der Moment für sie zählt. Bremsen lassen ist dann nicht.

Die Nacht wird ruhig und Tanja kommt auf acht Stunden Schlaf. Die Tage vorher waren es häufig viel weniger - zu wenig. Tanja erholt sich, aber die Ampel ist an diesem Tag auf Gelb umgesprungen.



*»Ich liege noch etwas länger wach.
Angst habe ich keine, mache
mir aber so meine Gedanken -
auch über die Anfänge dieser etwas
wahnwitzigen Idee, die ziemlich
genau vor einem Jahr an meine
Tür klopfte. Ich war wie immer
neugierig und habe geöffnet ...«*

Rafael

Ich liege noch etwas länger wach. Angst habe ich keine, mache mir aber so meine Gedanken - auch über die Anfänge dieser etwas wahnwitzigen Idee, die ziemlich genau vor einem Jahr an meine Tür klopfte. Ich war wie immer neugierig und habe geöffnet ...



Das »Davor«



KURZ VOR DER ABREISE NACH NAMIBIA INTERVIEWT UNS JAN FITSCHEN. DER EHEMALIGE EUROPAMEISTER ÜBER 10.000 METER IST HEUTE ERFOLGREICHER FREELANCER UND PODCASTER UND HAT EIN PAAR FRAGEN AN UNS.

Jan Fitschen:

*Wie groß ist die Aufregung bei Euch?
Jetzt - eine Woche vor dem Start?*

Tanja:

Meine Stimmung schwankt in den letzten zwei Wochen vor der Abreise von absoluter Tiefenentspannung bis hin zur panischen Schnappatmung. Es ist kein tägliches Durchdrehen mehr wie im Jahr 2018 vor meinem ersten Etappenrennen in der Mongolei. Dennoch stehen die Gedanken nicht mehr still. Merkwürdigerweise kreisen sie fast ausschließlich um organisatorischen Kram. Kommt der Zug pünktlich? Wie wird der Flug? Was sagt der Zoll, wenn

wir mit über 20 Kilo Nahrungsergänzungsmitteln einreisen? Haben wir an alles gedacht?

Die To-do-Liste haben Rafael und ich gestern Punkt für Punkt abgehakt. Alles, was elementar wichtig ist, ist da: Kleidung, Schuhe, Essen. Am Wochenende werden wir die Koffer final packen. Wenn dieses Tetris-Spiel vollbracht ist, fällt mir sicher ein Stein vom Herzen.

Während meine Seele mit tausend Gedanken Ping-pong spielt, hat sich mein Körper bereits in den Tape-ringmodus verabschiedet. Ich bin müde, habe keine Lust mehr zu trainieren, dafür ständig Hunger. Mein Körper wird sich dabei bestimmt etwas »denken«. Ich stelle es nicht infrage.

Rafael:

Es ist definitiv das erste Mal nach zehn Jahren, dass mich intensive Aufregung überkommt. erinnert stark an die Anfänge meines Laufens. Der erste Marathon, der erste Wüstenlauf ... die Bilder und alles, was damals dranhing, kommen wieder zum Vorschein. Genau das wollte ich ja unbedingt wieder erleben und nicht so abgeklärt am Start stehen wie in den Rennen zuvor. Es ist wunderschön - und nervt wie die Sau. Im Moment stehe ich regelmäßig um vier Uhr morgens auf - auf grundlos folgt dann ziellos. Es gibt nichts mehr zu trainieren und alle Vorbereitungen zu unserer kleinen Expedition laufen in die richtige Richtung. Ich sitze mit Kaffee vorm Rechner und schreibe am Buch, was es vorab schon zu schreiben gibt. Ich begrüße die Pferde im Stall, die sich genau so verwundert wie Hund und Katze fragen: »Was hat er bloß?« Tja, Leute: er ist aufgeregt.



Neue Asana: der Baum in der Wüste.

Jan Fitschen:

Wie kam es zu diesem Plan?

Rafaël:

Die Idee entsteht in einer schweren Lebenskrise Anfang 2020 - einer Ansammlung von Schicksalsschlägen, die nicht ohne sind. Im Januar wirft mich ein schwerer Bandscheibenvorfall aus der Bahn. Mit Laufen ist erst mal nix mehr. Am 11. März ist mein letztes Konzert - James Blunt in der Elbphilharmonie. Ich war mein Leben lang als Konzertveranstalter oder Produktionsleiter tätig. Meine eigene Firma ist durch die Pandemie von einem auf den anderen Moment ohne Arbeit. Und das bedeutet nicht nur einfach weniger Arbeit - es ist das komplette Aus. Das hat schwere finanzielle Konsequenzen, aber auch inhaltliche, weil ich meinen Job einfach liebe.

Im April folgt ein Stressbruch in der Hüfte und am 1. Mai verstirbt meine Mutter Anja durch einen Fahrradsturz. Wir hatten ein sehr gutes Verhältnis. Sie war Künstlerin, Weltreisende, Bergsteigerin - und mit ihren 83 Jahren noch wenige Monate vorher in Südafrika unterwegs gewesen. Unterwegs hieß bei ihr: jeden Tag woanders - auch in Afrika. Anja war ihr ganzes Leben gerne unterwegs und so ist sie auch gestorben: unterwegs. Dass Sterben zum Leben gehört, war mir klar, aber dieses Paket an Niederlagen in vier Monaten war einfach zu groß für mich. Ich fiel in eine depressive Phase und gefiel meiner Tochter und Tanja gar nicht mehr. Ich hab das Rauchen wieder angefangen - in dem Moment, als die Polizei mich anrief, dass Anja verstorben sei. Ich saß nur noch auf der Terrasse und starrte in die Gegend. Ich musste raus, und nachdem Mama beerdigt war, fuhr ich Richtung Meer, um wieder Luft zu kriegen.