



Teilnehmen am heissesten Marathonrennen der Welt

Sandige Strapazen erfordern Willenskraft

Der Bassersdorfer Leigh Michelmores startet am 5. April in Marokko am «Marathon des Sables». Ein Unterfangen, das seit rund eineinhalb Jahren sein Leben massgeblich beeinflusst und dem er alles unterordnet.

von Susanne Gutknecht

«Warum tust Du Dir das nur an?». Eine Frage, die der 34-jährige Südafrikaner Leigh Michelmores seit seiner Anmeldung zu einem der härtesten Marathonrennen oft beantworten muss. Ein Rennen, das den Athleten alles abverlangt: Fünf Tage über 250 Kilometer Distanz bei 45 Grad Höchsttemperaturen in der Wüste von Marokko. Leigh Michelmores, der seit neun Jahren in der Schweiz lebt und in Bassersdorf heimisch ist, lacht und erklärt: «Ich liebe die Wüste, den Sand und die Hitze.» Zudem liebt er auch Abenteuer und die sind beim Marathon des Sables gegeben. Leigh Michelmores wird ernst und fügt an, dass er seine Grenzen austesten möchte; mehr über sich erfahren, als das, was im Alltag möglich ist. Vor einem Jahr hat er es geschafft, sich einen Startplatz zu ergattern: «Die rund 1300 Plätze sind jeweils innert fünf Minuten nach Eröffnung der Onlineanmeldungen vergeben.»

Gesundes Gewicht

Michelmores überlässt wenig dem Zufall und hat im vergangenen Jahr bereits einen Marathon an Willenskraft



Leigh Michelmores rennt den Marathon-des-Sables unter zwei Länderflaggen.



Der letzte Check, bevor Leigh Michelmores nach Marokko abfliegt, gilt seinem Gepäck. (Bilder: Susanne Gutknecht)

hingelegt. Mit verschiedenen Programmen für die Dauer von jeweils zwölf Wochen, die er mit einem englischen Coach ausgearbeitet hat, hat er an seiner physischen und mentalen Fitness gearbeitet und die Ernährung angepasst. «Ich muss so leicht sein wie möglich, aber gesund und fit.» Der Grund ist einfach: Jeder Läufer trägt seinen Rucksack mit dem Essen, dem Schlafsack, Kleidern und dem Nötigsten bei sich. Jedes Kilogramm an Körpergewicht ist dabei ein weiteres Hindernis. «Ich werde noch rund sechs Kilogramm Gewicht in dieser Woche verlieren.» Die Hitze fordert zusätzlich ihren Tribut: Mit Salztabletten werden die Mineralverluste ausgeglichen. Aber: «Der Körper ist stark gefordert und man muss gut aufpassen, wie viel Mineralstoffe oder Wasser man einnimmt.»

Trainieren am Limit

Über soziale Netzwerke tauscht sich Michelmores mit anderen Athleten aus und sammelt Erfahrungen von denjenigen, die den aussergewöhnlichen Marathon bereits absolvierten. «Ich will jedoch nicht alles wissen», sagt er selbstbewusst. «Einige Überraschungen muss ich selber erleben.» Er rechnet damit, dass diese im Mentalen sein werden. Aber er taxiert sich selber als «stubbarn» - dickköpfig - und werde sich durchbeissen kön-

nen. Am meisten Angst hat der Athlet vor Verletzungen: «Ich kann nicht alles kontrollieren. Am Ende einer Etappe ist man erschöpft und dann können sich auch Fehler einschleichen, so dass man sich verletzt.» Seinen Körper hat Michelmores in den vergangenen zwölf Monaten beim täglichen harten Training gut kennengelernt. «Ich habe nie im Wohlfühlzustand trainiert, sondern gegen Ende am Limit und weiss, wie sich Schmerzen anfühlen.» Für den Marathon hat er sich vorgenommen, es langsam anzugehen auf den ersten zehn Kilometern und dann die nächsten zehn Kilometer ins Auge zu fassen. «Ein Platz unter den Top 30 bis 40 Prozent ist mein erklärtes Ziel. Aber ich muss auf meinen Körper hören, denn der muss mich bis ins Ziel tragen. Und die Finisherline ist das Wichtigste.»

Geld sammeln

Rund 15 000 Franken kostet Michelmores das Marathon-des-Sables-Abenteuer. Dabei sammelt er zusätzlich auch Geld für die in Esslingen ansässige, international tätige Tierschutzorganisation NetAp. «Ich bin mit vielen Tieren aufgewachsen und möchte damit einen Beitrag leisten für ein Gebiet, das meiner Meinung nach vernachlässigt wird», sagt er. «Bei NetAp sind alle Mitarbeiter ehrenamtlich tä-

tig. Daher geht das gespendete Geld vollumfänglich an die Tierprojekte weiter, was mir wichtig ist. Auch ich bin Mitglied bei dieser Non-Profit Organisation.» Zudem habe er so noch eine weitere Motivationspritze.

Nur noch wenige Tage sind es bis zum Abflug nach Marokko und die Anspannung nimmt zu, nicht nur bei Leigh, sondern auch bei seiner Ehefrau Sandrine. Sie hat das Vorhaben immer unterstützt, allen Unkenrufen der Verwandten und Freunden zum Trotz. Während des Marathons ist sie in Bassersdorf die «Kommandozentrale» und informiert die Familie. «Ich werde auf Informationen warten von Leigh und hoffen, dass er es schafft», sagt sie. Sie habe grossen Respekt vor seiner Willenskraft, die er mit dem Abenteuer an den Tag lege. Während der Trainings hat sie ihn manchmal mit den Inline-Skates begleitet und den Ernährungswechsel auch selber vollzogen. Ansonsten bleibt ihr noch ein Vetorecht, das sie zu Beginn der Vorbereitung mit ihrem Mann vereinbart hat: Sollte sie das Gefühl haben, er sei dem Abenteuer nicht gewachsen, dann darf sie ihr Veto für einen Start einlegen. Bis jetzt ist dies nicht geschehen und Leigh Michelmores freut sich auf sein hitziges Abenteuer, im Gepäck die Schweizer und Südafrikanische Fahne und viel Willenskraft. ■