

# Ein Mammutmarsch für die Patenkinder in Kamerun

Die Nürtingerin Verena Smykalla hat bei einer Veranstaltung in Bayern innerhalb von 24 Stunden 100 Kilometer zu Fuß zurückgelegt

Sofort Feuer und Flamme war ich, als ich im Juni über diese Anzeige gestolpert bin: „100 Kilometer. 24 Stunden. Zu Fuß. – Der Marsch deines Lebens!“ Wow. Doch was verbirgt sich dahinter konkret? Es handelt sich um den sogenannten Mammutmarsch, eine 24-stündige 100-Kilometer-Wanderung. Spannend? Sicherlich, aber irgendwie auch an der Grenze zwischen faszinierend und bescheuert.

Mit meinem Interesse an der Veranstaltung stand ich immerhin nicht alleine da: Bei der ersten Wanderung dieser Art machten nur 17 Menschen mit, im Jahr darauf waren es bereits 150 und 2016 hatte derselbe Lauf in Berlin bereits mehr als 2500 Teilnehmer. Ich meldete mich an und schaffte es, meine Cousine und eine Freundin für dieses verrückte Vorhaben zu begeistern.

Im Laufe der Wochen bis zum Marsch kamen doch immer wieder berechtigte Zweifel an der Realisierbarkeit des Unterfangens auf. Ich treibe gerne Sport. Ich laufe regelmäßig. Zehn Kilometer an Wochentagen, am Wochenende auch mal 15. Einen Halbmarathon entlang des Neckars und einen quer durch München habe ich geschafft, die Alpen überquert und den Kilimandscharo bestiegen. Das waren etwa 20 Kilometer pro Tag. Aber 100?



Verena Smykalla erschöpft, aber froh am Ziel

Auf der Webseite der Veranstalter steht: „100 Kilometer müssen in weniger als 24 Stunden zu Fuß zurückgelegt werden. Der Körper stößt an seine Grenzen, aber der Marsch ist vor allem eine Sache des Kopfes. Und auch wer beim ersten Mal nur einen Teil der Strecke schafft, ist ein Gewinner. Selbst 30 Kilometer sind eine respektable Leistung, die die meisten Menschen in ihrem ganzen Leben nicht schaffen.“ Der Mammutmarsch ist also ein Wettbewerb mit sich selbst, ein Kampf gegen die eigenen Schmerzen, gegen den Wunsch, aufzugeben. Hier war die Chance, meine mentale Stärke zu beweisen. Ich wollte mich mit meinen Gedanken messen und sehen, wer Herr im Ring ist.

In den Wochen vor dem Ereignis entstand die Idee, den Lauf noch für einen weiteren Zweck zu nutzen: Crowdfunding für den Verein, in dem ich ehrenamtlich seit einigen Jahren als Vorstand tätig bin: „Aids-Waisen International“ mit Sitz in Ammerbuch bei Tübingen kümmert sich um 60 Waisenkinder, die ihre Eltern durch HIV verloren haben und nun von Bekannten und Verwandten großgezogen werden. Monatliche Pa-

tenbeiträge von unseren Mitgliedern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz gewährleisten die Versorgung der Kinder mit Lebensmitteln, Kleidung, Medikamenten, Schulbildung sowie Reparaturen an deren Unterkünften. Neben dieser regelmäßigen Unterstützung bauen wir aktuell zusammen mit unserem lokalen Partner Force-Cam eine Schule, die es ermöglichen wird, die Kinder individueller zu unterrichten und ein nachhaltiges Lehr- und Lernkonzept ins Leben zu rufen. Bereits zwei Mal konnte ich mir vor Ort ein Bild der Lage machen und bin davon überzeugt, dass die eingesetzte Zeit und das Geld der Paten und Spender eine sehr sinnvolle Investition in dieser wirtschaftlich armen Region im Nordwesten von Kamerun ist. Über Betterplace organisierte ich eine Crowdfunding-Aktion für Geldspenden. Das hatte den angenehmen Nebeneffekt, mich noch zusätzlich für meinen Mammutmarsch zu motivieren.

Dann wurde es Zeit, sich der Herausforderung zu stellen. Morgens noch Patente auf einer Taufe, drei Stunden Fahrt nach München, Spaghetti-Frühstück bei 160 Stundenkilometern auf der Autobahn, um die Kohlenhydratspeicher bis zum Maximum aufzufüllen. So ein Stress, um danach 100 Kilometer ohne Schlaf durch die Gegend zu marschieren.

In Neuabing liefen ab 15 Uhr direkt Gruppen mit bis zu 100 Teilnehmern im 15-Minuten-Takt los. Die Route sollte uns entlang der Münchner Stadtgrenze ins Isartal, über das Westufer des Starnberger Sees nach Tutzing und weiter über Herrsching, das Kloster Andechs zurück zum Gelände des ESV Neuabing führen. Um 16 Uhr setzte sich meine Gruppe in Bewegung. Ach, was waren wir euphorisch. Die ersten 23 Kilometer bis zur Versorgungsstation 1 verliefen sehr idyllisch. Voller Motivation trabten wir bei strahlendem Sonnenschein schneller als unsere angepeilte Durchschnittsgeschwindigkeit durch Wälder und Felder. Per WhatsApp ließen uns Freunde und Familie frohe Motivationsbotschaften zukommen. Es war alles so aufregend!

Nach viereinhalb Stunden Marschieren versorgten wir uns beim ersten Streckenposten mit bereitgestellten Bananen, Müsliriegeln und Salzstangen, ließen unsere Füße kurz an der Luft ausdampfen, füllten die Wasserdepots auf und waren dem Event wohlgesonnen. Die ersten Teilnehmer mussten an dieser Stelle der Strecke bereits Tribut zollen und entschieden sich, mit der S-Bahn in den Feierabend zu entfliehen. Darunter auch meine Cousine, die mit ein wenig Neid verabschiedet wurde. Für uns hieß es: nur noch 77 Kilometer und 19 Stunden marschieren.

## Durch die Reibung der nassen Socken bilden sich Blasen am Fuß

Minuten später verabschiedeten sich alle positiven Elemente des Laufes von uns: die Sonne, die Motivation und die trockenen Füße. Aufgrund der Dunkelheit hatten wir die aufziehenden Gewitterwolken nicht bemerkt. Mitten im Wald wurden wir von einem Wolkenbruch überrascht, der sofort den gesamten Boden in ein einziges Matschfeld verwandelte. Wir kamen uns vor wie bei einem Tough-Mudder-Rennen und versuchten, so schnell es ging, unsere Regenjacken und Plastiktüten-Ponchos aus den Rucksäcken zu kruscheln, die mit Brot, Würsten und Nüssen voll gestopft waren. Mit Stirnlampen bewaffnet kämpften wir uns triefend durch den Wald, in den Händen unsere aufgeweichten Papierbroschüren mit den Wegbeschreibungen. Das ein oder andere Mal verliefen wir uns, bis uns in der Entfernung das wackelnde Taschenlampen-Blitzen anderer Mammutläufer



Verena Smykalla mit ihren Patenkindern von Aids-Waisen International bei einem Besuch im April 2016 in Kamerun

wieder auf den rechten Weg verhalf. Die Stimmung war zu diesem Zeitpunkt angekratzt, da sich durch die nassen Socken und die dadurch bedingte Reibung langsam, aber stetig pralle Blasen an unseren Fersen bildeten.

Fluchend und nach einem weiteren ungewollten Umweg erreichten wir den zweiten Streckenposten bei Kilometer 39. Dort durften wir zum ersten Mal eines unserer Lebensmittelpakete, die wir mit dem Materialtransport zu den Versorgungsstationen geschickt hatten, in Empfang nehmen. Sprudel, frische Tomaten und Müsliriegel Nummer 17 warteten auf uns. Da der Körper im Laufe des Marschs etwa 10 000 Kalorien verbrennt, müsste man theoretisch 13 Döner oder 74 Bananen zu sich nehmen, um kein Energiedefizit aufkommen zu lassen. An Essen war aber kaum zu denken. Wir waren mit der Versorgung unserer Blasen und geschundenen Füße beschäftigt. Bereitstehende Sanitäter versorgten zu diesem Zeitpunkt schon Läufer mit Kreislaufzusammenbrüchen oder Unterkühlung.

Der nächste Streckenabschnitt war extrem zäh. Wir hatten uns eingeredet, dass es nach der Kilometer-Halbzeit am Starnberger See einfacher werden würde. Wie naiv wir waren! Trotz Überschreitung der 50 Kilometer lag noch eine unglaubliche Strecke vor uns. Pausierende und desillusionierte Mammutläufer konnten zu diesem Zeitpunkt überall entlang der Strecke angetroffen werden. Nicht umsonst lautet einer der Slogans des Events „Wenn's wehtut, noch 50“. Zwischen der Feuchtigkeit der Nacht, dem gigantischen Sternenhimmel und den wankenden Lichtern der Stirnlampen spürte man den Respekt und Zusammenhalt der Teilnehmer. Wir hatten alle ein Ziel, für das wir kämpften. Jeder für sich, aber doch irgendwie zusammen. Schritt für Schritt, Kilometer um Kilometer. Kurz vor Schlafenszeit normaler Menschen eine WhatsApp aus Nürtingen: „Läufst du noch?“ – „Ja, ich laufe noch!“

Irgendwann frühmorgens hatten wir keine Gesprächsthemen mehr und trotzteten nur noch vor uns hin. Der Körper schrie nach Aufhören. Der Sonnenaufgang, die ersten Menschen, die freudestrahlend morgens zum Bäcker radelten, die Jogger, die Gassigeher – all diese Menschen kamen uns so normal vor. Wir fühlten uns wie Zombies, die von einem anderen Planeten übrig geblieben waren. Und genauso sahen wir auch aus. Nass, matschig, Augenringe, Motivation unter null. Gegen 8 Uhr morgens passierten wir den dritten Streckenposten. Einem Lazarett gleich bot sich hier ein Bild des Grauens: Offene Fersen, vor Schmerzen weinende Männer, humpelnde Menschen, der Geruch von Schweiß, Blut und Desinfektionsmittel. Allein schon das Erklimmen der Treppe in den ersten Stock, wo die üblichen Salzstangen, Milchbrötchen und Müsliriegel bereitgestellt waren, fühlte sich an wie die Besteigung des Mount Everest. Mein Status-Update auf der Crowdfunding-Seite an dieser Station lautete „7 Blasenpflaster an 2 Füßen. Es ist Hölle.“

Als Team beratschlagten wir, wie weit wir noch gehen wollten, und entschieden, es bis Kilometer 76 zur vierten Ver-

sorgungsstation zu versuchen. Denn dort wartete eine Cola aus unseren Care-Paketen auf uns. Das war nun der größte Traum überhaupt – wie Bananen in der DDR oder ein Autogramm von Cristiano Ronaldo für Fußballfans. Und dann wieder eine WhatsApp von daheim: „Läufst du noch?“ – „Ja, ich laufe noch.“ Die nächsten Kilometer versuchten wir es mit der Taktik, sich mit dem Schicksal abzufinden und den Kopf auszuschalten. Das scheint jedoch unmöglich, wenn das Gehirn mit jedem Schritt schreit, dass die Füße nur noch geschwollener Blut-matsch sind. Ich versuchte, die Schmerzen zu akzeptieren, es waren ja nur noch knapp 40 Kilometer. Ohne das Crowdfunding, die Spender und die Waisenkinder im Rücken wäre hier für mich Schluss gewesen. Bereits über 1000 Euro waren zu diesem Zeitpunkt zusammengekommen. Bei Kilometer 68 zeichnete sich ab, dass meine beiden Mitläufer wegen zu starker Schmerzen aufgeben würden. Unerklärlicherweise hatte ich wieder Feuer gefangen und war motivierter denn je, das Ding zu Ende zu bringen. Schweren Herzens entschied ich mich, alleine weiterzulaufen.

## So verzweifelt wie eine Gebärende nach 26 Stunden Wehen

Joggend machte ich mich auf den Weg zum vierten Streckenposten. Keine Menschenseele um mich herum. Die anderen 902 angetretenen Wanderer waren irgendwo im Münchner Umland verschwunden oder schon längst wieder zu Hause. Ein Blick auf die aufgeweichte Karte offenbarte, dass mich nur noch drei Kilometer von der ersehnten Versorgungsstation trennten. Drei Kilometer bis zur Cola. Eine Stunde später fühlte sich der halbe Liter Zuckerwasser an wie das Paradies. Neuer Lebensmut schoss in meine Glieder. Ich kam mir vor, als wäre ich knapp vor dem Ziel. Zusammen mit neuen Gefährten machte ich mich an die letzte Etappe. Und Mama fragte wieder „Läufst du noch?“ – „Natürlich laufe ich noch!“

An diesem Sonntagnachmittag sollte der schlimmste Teil der Strecke anstehen: 30 Kilometer purer Asphalt, ein Fahrradweg ewig geradeaus entlang ei-

ner großen Straße. Grau in grau, kein Ende in Sicht. So weit das Auge reichte, reichte auch die Streckenführung. Asphalt ist Gift für die Knorpel, die aneinanderreiben. Der harte, ungedämpfte Aufprall bei jedem Schritt schädigte die rohe Haut unter den Blasen noch mehr und ließ einen wütend werden. Warum nur macht man so was freiwillig? Irgendwann weinte ich still vor mich hin. Ich schickte Sprachnachrichten in die Welt, auf denen ich mich so verzweifelt anhörte wie eine Gebärende nach 26 Stunden Wehen. Ich haderte nicht mehr mit der Situation, dachte nicht mehr darüber nach, wie gemütlich mein Bett doch jetzt wäre und womit normale Menschen ihren Sonntagnachmittag verbringen.

Überraschenderweise lief ich dadurch leichter. Mein Geist war müde und es fühlte sich an, als hätte ich Ballast verloren. Ich setze einfach Fuß vor Fuß vor Fuß. Rechts, links, rechts, links. Die einzige Abwechslung kam durch meine geliebte Mutter: „Läufst du noch?“ – „Ja, ich laufe noch.“ Ab Kilometer 90 war mir klar, dass ich es schaffen könnte. Wenn der Gipfel in Sicht ist, hört man nicht mehr auf zu klettern. Ich malte mir aus, wie ich durchs Ziel laufen würde und endlich meinen Rucksack abstellen dürfte, andere Schuhe anziehen, ein Bier trinken und schlafen. Es gab keine Zweifel mehr. Ich war schon zu weit gekommen. Im Ziel angekommen, überwältigten mich meine Gefühle und ich schluchzte wie ein Schlosshund. Weniger als 15 Prozent der Teilnehmer haben das Ziel erreicht. Mein treuer Kamerad der letzten Kilometer kollabierte. Meine Füße und die 13 Blasen schienen zu platzen. Meine Cousine stand mit einem Bier vor mir. Und ich hatte knapp 2000 Euro für meine Waisenkinder in Kamerun eingenommen.

Der schmerzhafteste Trip meines Lebens hat mich gelehrt, niemals aufzugeben, denn du bist stärker als du denkst. Auch wenn der Mammutmarsch meine Füße umbrachte, sie liefen trotzdem weiter. Ich danke allen Spendern in Nürtingen und Umgebung. Der Bau der King-David-Schule in Ndu wird mit den Geldern ein großes Stück vorangebracht, sodass hoffentlich im Dezember die ersten Klassenzimmer bezogen werden können.



Der erste Streckenposten bei Kilometer 23 ist nach viereinhalb Stunden Marsch erreicht



Bauarbeiten beim Schulneubau, für den mit dem Marsch Gelder akquiriert werden sollten