

252 km in 6 Tagen

Der Berliner Jan-Patrick Krüger, Geschäftsführer vom Hotel Berlin, Berlin, nahm vom 12. bis zum 22. April am härtesten Ultralauf der Welt – The Legendary Marathon des Sables – teil. Im Ruhrgebiet geboren, lebt er seit 11 Jahren in seinem Kiez rund um die Schloßstraße in Steglitz. Und ist in seiner Freizeit ein begeisterter Läufer.

Bei Temperaturen von über 50 Grad wurde 890 Teilnehmern auf den 6 Etappen alles abverlangt und die Läufer kamen körperlich wie mental an ihre absoluten Grenzen. 252 km mussten auf den 6 Etappen, im tiefen Sand der Sahara und bei hohen Temperaturen, in einem festgelegten Zeitlimit zurückgelegt werden. Der Veranstalter stellte lediglich ein offenes Beduinenzelt zur Übernachtung sowie begrenzt Wasser zur Verfügung; die Läufer mussten daher ihre gesamte Ausrüstung und Verpflegung selbst tragen. Jan-Patrick Krüger ist schon seit vielen Jahren begeisterter Langstreckenläufer und hat als Semi-Elite Läufer auch schon die World-Marathon Majors Serie mit den BIG 6-Marathons in Berlin, London, Chicago, Boston, New York und Tokio erfolgreich absolviert. Zum Ultra-Langstreckenlauf ist er vor ein paar Jahren gewechselt. „Ich fühlte mich hervorragend vorbereitet für die Teilnahme am Marathon des Sables“, so Krüger, „musste aber schnell feststellen, dass die Kombination aus ständig wechselnden Bedingungen und der unbarmherzigen Hitze kaum zu trainieren war. So habe ich meine Laufstrategie situativ angepasst, um jeweils gut und verletzungsfrei durch die einzelnen Etappen zu kommen.“ Da sich in der Vergangenheit ein Läufer in der Sahara verirrt hatte, wurden die Teilnehmer mit GPSTrackern ausgestattet. Über 300 Helfer kümmerten sich um die Logistik und organisatorischen Dinge vor Ort und über 30 Ärzte waren im Einsatz, um die Teilnehmer gesund ins Ziel zu begleiten. Fun Fact: Im Gegensatz zu den großen Straßenmarathons, bei denen der ‚Besenwagen‘ die zu langsamem Läufer aus dem Rennen nimmt, waren es beim Marathon des Sables zwei Kamele, vor denen die Läufer ins Ziel kommen mussten.

Die Entscheidung, am Marathon des Sables teilzunehmen sei bei einem Familienurlaub in den USA im vergangenen Sommer gefallen. „Dort konnte ich bei sehr hohen Temperaturen trainieren, und habe festgestellt, dass ich mich sehr gut auf Hitze und eine eingeschränkte Wasseraufnahme einstellen kann“.

Dankbar ist Jan-Patrick Krüger über die unglaubliche Unterstützung seiner Familie und seines sportbegeisterten Arbeitgebers, der skandinavischen Hotelimmobiliengesellschaft Pandox AB. Am Marathon des Sables waren nur sehr wenig deutsche Teilnehmer. Aus dem Hospitalitysektor in Deutschland dürfte Jan-Patrick Krüger der Erste und Einzige sein, der diesen Marathon erfolgreich absolviert hat.

Die Teilnahme an dem härtesten Ultralauf der Welt hat einen großen Einfluss auf die Persönlichkeit von Jan-Patrick Krüger im beruflichen und privaten Bereich gehabt.



Fotos: Jan-Patrick Krüger





„Ich weiß, dass ich auch nochmals meine Resilienz, Anpassungsfähigkeit und geistige Flexibilität verbessern konnte und dies auch in meinen beruflichen wie privaten Alltag übertragen werde. Darüber hinaus hatten die Teilnehmer eine Woche keinen Kontakt nach Hause, da die Mobilfunkgeräte keinen Empfang haben; auch eine wichtige Erfahrung, „Die Welt“, so Krüger „dreht sich ganz offensichtlich auch weiter, wenn man eine Woche keine Nachrichten und keine E-Mails liest und beantwortet“. Auf der anderen Seite saßen seine Familie und seine Kollegen während des mehrtägigen Laufes dennoch sehr oft vor dem Computer, um den Lauffortschritt via GPS-Tracker zu beobachten. Nicht nur Krüger ist dankbar, die nahezu unmenschlichen Strapazen hinter sich gebracht zu haben, auch seine Frau und seine drei Kinder sind froh, dass er wohlbehalten zurück ist.

Krüger kommt nicht nur mit vielen persönlichen Eindrücken und Impressionen von seinem großen Abenteuer in der Saha-

ra zurück. Diese auf seinen Job zu übertragen, also die Leidenschaft für Ultralangstreckenläufe auf seine Tätigkeit als Geschäftsführer der Pandox AB in Deutschland, fasst Jan-Patrick Krüger zusammen: „Im Job ist es oftmals eine Frage von Willensstärke, psychischer Widerstandskraft und Durchhaltevermögen – Talent und Erfahrung sind sicher oft hilfreich, helfen manchmal aber auch nur bedingt weiter. Sich kontinuierlich zu verbessern und meine Laufstrategie agil anzupassen an die individuellen Anforderungen, sind learnings, die ich für Geschäftsabläufe im Business mit einbeziehen werde“.

Auf die Frage, ob er schon sein nächstes sportliches Abenteuer plant, hält sich Krüger bedeckt. „Ich genieße immer noch die tolle Erkenntnis, ein Finisher des Marathon des Sables zu sein, könnte mir aber gut vorstellen, einmal laufend die Alpen zu überqueren“.

von Christian Achmann ■