

Leute



Extremsportler. Jan-Patrick Krüger ist nicht nur Geschäftsführer im Hotel „Berlin, Berlin“, sondern auch leidenschaftlicher Läufer.

„Eine Tortur“ Hoteldirektor rennt 250 Kilometer durch die Sahara

Von Annika Schönstädt

An den Punkt, an dem seine Läuferkarriere eskalierte, kann sich Jan-Patrick Krüger genau erinnern. Um seinen 40. Geburtstag herum bemerkte der Geschäftsführer des Hotels „Berlin, Berlin“ am Lützowplatz bei sich und den Männern in seinem Umfeld eine Tendenz zum Wohlfühlbäuchlein. „Das möchte ich nicht!“, stellte er für sich selbst fest. Und weil Essen in seinem Beruf eine zentrale Rolle spielt, musste ein anderer Hebel her: Ultra-Läufe.

Krüger hatte zu dieser Zeit bereits die World Marathon Majors, also die 42,195 Kilometer-Läufe in Berlin, London, Chicago, Boston, New York und Tokio absolviert und sich mit Spitzenzeiten von unter drei Stunden für die Startklasse der Semi Elite qualifiziert. Noch schneller zu werden, sei als Ziel keine Option gewesen, sagt der heute 51-Jährige. „Da macht das Training keinen Spaß mehr.“

Also meldete er sich für den Mürz-Lauf an – 75 Kilometer rund um Deutschlands größten Binnensee – und war sofort angefixt. Anders als bei den großen Marathons mit bis zu 50.000 Teilnehmenden kommen hier nur etwa 300 Läufer zusammen. „Es gibt keine Hektik, alles ist entspannt“, sagt Krüger. „Ich hatte mein Ding gefunden.“

Aktuell läuft Jan-Patrick Krüger etwa 300 bis 400 Kilometer pro Woche. Jeden zweiten Tag einen Halbmarathon, am Wochenende größte-

„
Die Sahara ist ein magischer Ort, die Erfahrung ist eine unglaubliche Bereicherung.

Jan-Patrick Krüger über seine Teilnahme am Marathon des Sables in Marokko.

re Runden. „Es fasziniert mich, dass der Körper im Prinzip in der Lage ist, ewig zu laufen, wenn man sich geistig darauf einstellt und die entsprechenden äußeren Voraussetzungen schafft“, sagt er über seinen Antrieb. Einen vorläufigen Höhepunkt markierten die Bieler Lauftage, ein 100-Kilometer-Nachlauf in der Schweiz, bei dem 485 Höhenmeter zu bewältigen sind.

Härtester Ultra-Marathon der Welt

Ein Urlaub mit der Familie in den USA im vergangenen Jahr ermutigte Krüger schließlich, sich für den Marathon des Sables in Marokko anzumelden. Der Lauf führt an sieben Tagen 250 Kilometer durch die Sahara und gilt als härtester Ultra-Marathon der Welt. Die Teilnehmenden sind Temperaturschwankungen von tagsüber mehr als 50 und nachts nur etwa fünf Grad ausgesetzt. Ihre circa zwölf Kilogramm schwere Ausrüstung tragen sie auf dem Rücken.

„Ich hatte das schon länger im Auge, habe mich aber nicht getraut“, sagt Krüger. Die Möglichkeit, in den USA bei hohen Temperaturen zu trainieren, habe ihn schließlich glauben lassen, dass er es schaffen könne. Krüger war noch nicht einmal zurück in Deutschland, da hatte er die Bewerbung für April 2024 schon abgeschickt.

Besondere Voraussetzungen gebe es für die Teilnahme nicht, so Krüger. Allein die Gebühr in Höhe

von 3700 Euro halte jedoch Menschen ab, denen es nicht ernst ist. „Wer dort dabei ist, weiß was er tut. Das sind keine Leute, die an Silvester eine Wette verloren haben.“

Am 22. April erreichte Krüger schließlich als einer von 890 Startenden die Ziellinie. Den Gedanken, aufzugeben, habe er auf der Strecke nicht ein einziges Mal gehabt, sagt er. Auf die Strapazen durch Sand, Wind, Hitze und schlechten Schlaf in einem kleinen, offenen Beduinenzelt könne man sich vorab im Training aber unmöglich vorbereiten. „Da hilft es nur, sich darauf einzulassen, den Fokus zu behalten – und genug Salzttabletten dabei zu haben.“

Krüger denkt schon an eine Alpenüberquerung

Die gnadenlose Natur habe ihm dabei aber auch die schönsten Momente beschert. „Die Sahara ist ein magischer Ort, die Erfahrung ist eine unglaubliche Bereicherung“, sagt Jan-Patrick Krüger.

Und was kann noch kommen, wenn man den härtesten Ultra-Lauf der Welt hinter sich gebracht hat? „Noch einmal würde ich das nicht machen“, sagt Jan-Patrick Krüger sehr bestimmt. „Das ist eine körperliche Tortur, man kommt an seine absoluten Grenzen.“ Eine Überquerung der Alpen könne er sich aber durchaus vorstellen. „Das würde mich noch jucken. Vielleicht aber nicht in diesem Jahr – meiner Familie zuliebe.“

„Ich bin bi. Fertig.“ Schauspieler Jasna Fritzi Bauer

Vielen Menschen dürfte die Berliner Schauspielerin **Jasna Fritzi Bauer** als TV-Kommissarin Liv Moormann im Bremer „Tatort“ bekannt sein, über ihr Privatleben wusste die Welt bisher aber wenig. Das sollte sich jetzt ändern, teilweise zumindest. Erstmals hat sie ihre Partnerin und die gemeinsame Tochter vorgestellt. Nicht irgendwie oder nebenbei mit einem Instagram-Post, sondern mit einem Interview plus Fotostrecke im Modemagazin „Vogue“.

Seit bereits fünf Jahren sei Bauer mit der Künstlerin **Katharina Zorn** liiert. Lange hätten die beiden damit gehadert, ob sie ihre Beziehung öffentlich machen sollen, denn es sei ihnen bewusst gewesen, dass es auch negative Reaktionen geben könnte, erzählt Zorn in dem gemeinsamen Interview. Sie seien aber zu dem Schluss gekommen, „dass es jetzt an der Zeit ist, dass wir nach vorn gehen und ein Zeichen setzen. Wir sehen diesen Rechtsruck in der Gesellschaft, diese aufgeheizte Stimmung“, sagt Bauer.

Tochter Zoe, die Zorn als Baby mit in die Beziehung gebracht habe, habe im Kindergarten oft gehört, dass sie doch „nur eine ‚richtige‘ Mama“ haben könne. Zoe habe sie und Bauer jedoch von Anfang an „die eine Mama“ und „die andere Mama“ genannt. „Oder auch ‚die große Mama‘ und ‚die kleine Mama‘.“ Sie und Bauer seien „zu einhundert Prozent gleichberechtigte Mütter“. Laut Bauer sei es eine große Herausforderung für sie beide sei gewesen, dass sie selber niemanden gesehen hätten, der „jung, queer und Eltern“ sei.



Schauspieler Jasna Fritzi Bauer stellt erstmals ihre Partnerin vor.

Ihrer Ansicht nach sollte man sich „gerade in der heutigen Zeit“ öffnen. Zwei Frauen und ein Kind seien für einen bestimmten Teil der Gesellschaft immer noch ungewöhnlich und obwohl sie das Wort „Vorbild“ als etwas zu groß empfinde, akzeptiere sie es: „Vielleicht ist das jetzt eben unsere Rolle“.

Auf die Frage, was das Coming-out für ihre Karriere bedeute, antwortete Bauer, sie habe da „keine Bedenken, ich bin mir meiner Sache sehr sicher und in den letzten Jahren viel selbstbewusster geworden“. Ein großer Teil ihres Selbstvertrauens komme „aus der Beziehung zu Katharina und aus unserer Familie“. Über ihre Sexualität sagte sie: „Ich bin bi. Fertig.“ (tlh, mit dpa)