

Cha-
1 Ex-
berdat
kann
feilen

r Ber-
gsbe-
Klein,
rwei-
tz. Es



uchs
19 55
11 08
rf.ch

em

Es war wie in der Fremdenlegion

Stefica Gajic kämpfte sich 213 Kilometer durch die Wüste

Interview: Philipp Stöckli



Stefica guten Mutes am Start zum grossen Abenteuer

Stefica Gajic wurde am 12. November 1948 in Kroatien geboren. In die Schweiz kam sie mit 20 Jahren. Zu Beginn schlug sie sich als Zimmermädchen in einem Rotkreuzhotel in Herzogenbuchsee durch. Bei Manor fand sie später eine Stelle als Verkäuferin und arbeitete sich schliesslich bis zur Abteilungsleiterin hoch. Seit nunmehr 25-Jahren ist Stefica Gajic bei der UBS in Zürich tätig, wo sie inzwischen als Handlungsbevollmächtigte Praxisausbilderin für Lehrlinge ist

Zum Laufen fand Stefica Gajic verhältnismässig spät, mit 40 Jahren. Umso erstaunlicher ist ihr Palmares. Als grösste Erfolge auf Seniorenstufe nennt die Seriensiegerin Bronze an der EM 1996 (5 km), Silber und Bronze an der WM 2002 in Riccione (Cross, 10 km), zweimal Gold und einmal Silber an der EM 2003 (Halbmarathon, Cross, 10 km) sowie die drei WM-Titel vor einem Monat in Linz (Halbmarathon, Cross, Team).

Heute lebt das Mitglied der Läuferriege Wohlen und des SLVS mit ihrem Mann Vukasin in Eggenwil. Ihre Hobbys sind Kochen (und gut essen), Gartenarbeit und lesen

Marathon de Sables

Schon die Reise an den Start war für Stefica Gajic abenteuerlich. Mit dem Flugzeug ging es über Casablanca nach Quarzazate und, nach einer Übernachtung, mit dem Bus 220 Kilometer weiter ins Landesinnere, ins Gebirge «Hoher Atlas» nahe der algerischen Grenze. Erst einen Tag vor dem Start am 9. April erhielten die 757 Teilnehmer das «Road Book» mit den detaillierten Streckenplänen und -längen.

Die Herausforderung war extrem: über 200 Kilometer in der Wüste, bei in dieser Jahreszeit ungewöhnlich hohen Temperaturen um 45 Grad. Stefica Gajic, vor wenigen Wochen in Linz dreifache Senioren-Weltmeisterin geworden, bewältigte die sechs Etappen über sieben Tage mit Bravour. In 33 Stunden, 10 Minuten und 6 Sekunden erreichte sie das Ziel und den achten Gesamtrang. Mit dieser tollen Leistung gewann sie zudem bei den Frauen II (Veteranen ab 40 Jahre).

Stefica Gajic, drei Tage vor dem Abflug habe Ihnen Ihr Arzt eine Mittelohrentzündung diagnostiziert. Wie erklären Sie sich nun dieses Spitzenresultat?

Stefica Gajic: Trotz der Erkrankung habe ich fest daran geglaubt, dass sich mein Gesundheitszustand bis Sonntag bessern würde und ich am Start und am Ende im Ziel stehen werde. Die Wärme hat mir gut getan. Ich fühle mich bereit für das grosse Abenteuer.

Während der Etappen war die Hitze wohl weniger angenehm?

Die Hitze war für uns Läufer eine mentale Sache. Wichtig war, dass man vernünftig lief und nicht versuchte, gegen Naturgesetze anzukämpfen. Du musst mit der Natur laufen, nicht gegen sie.

Dem nicht genug, setzten vor der zweiten Etappe Sandstürme ein, die drei Tage lang anhielten.

Das war schlimm. Man kann sich das kaum vorstellen, aber einmal bin ich mit dem Kopf gegen eine Sanddüne gestossen. Kam hinzu, dass diese Winde heiss waren. Sie haben dich regelrecht ausgetrocknet. Man wusste gar nicht, was schlimmer war: die Sonne von oben, der aufgeheizte Sand von unten oder der Wind von vorne.

Wie orientierten Sie sich bei diesen wilden Behnngen?

Natürlich hatten wir einen Kompass. Doch in den Stürmen war man froh, wenn man mit weiteren Läufern eine Gruppe bilden konnte. Alleine wäre man wohl verzweifelt. Allein in der dritten Etappe haben 140 Teilnehmer aufgegeben. Ein Schotte lag danach drei Tage im Koma.

Gab es einen Moment, in dem Sie ans Aufgeben dachten?

Nein, nie. Ich wollte da einfach durch, im wahrsten Sinne des Wortes.

Aber kritische Momente gab es sicher.

Nur einmal. Da wurde mir kurz nach dem Zielanlauf, ich war schon im Ziel, schwarz vor den Augen. Es war sofort ein Arzt da.

Ich erholte mich aber schnell, brauche nur etwas Ruhe. An solche Momente denke man in den nächsten Etappen zurück, wenn es darum geht, sich zu zügel.

Das klingt alles nach Durchhaltewoche im Militär, nicht aber nach Genuss.

Es gab schon zahlreiche schöne Momente, in denen man für die Strapazen belohnt wurde. Etwa die faszinierende Landschaft. Ich dachte bei jedem Schritt, dass ich nie mehr hierhin kommen würde. Dieses Gefühl, in der Natur zu sein und sie zu spüren, ist unbeschreiblich. Unvergesslich bleibt auch ein Livekonzert einer Opernsängerin mitten im Camp. Als sie «Ave Maria» sang, lief es mir kalt über den Rücken. Der Marathon des Sables ist das Grösste, was ich bisher erlebt habe. Der Gedanke Militär ist aber nicht falsch. Es war alles streng geregelt. Ich kam mir vor wie in der Fremdenlegion.

Wie meinen Sie das?

Als ich einmal vor dem Start die 1,5 Liter Wasser, die uns zustanden, fassen wollte, wurde es mir verweigert. Es war 8.10 Uhr und die Wasserausgabe war zwischen 7 und 8 Uhr morgens. Das hatte ich nicht gewusst. Die Organisatoren, alles Franzosen, blieben hart. «Keine Diskussion, es gibt kein Wasser mehr», heiss es.

Und dann?

Ich hatte Glück. Ein Kollege, der das Rennen aufgab, konnte mir aus helfen. Schlimmer als das Wasser war die Strafe. Wegen des Regelfehlens bekam ich eine Strafstrafe aufgegeben. Sonst wäre ich Gesamtsechste geworden. Das ärgert mich heute nicht mehr, im Rennen aber war das ein Knacks. Ich war traurig. «Was habe ich denn verbrochen?», fragte ich mich. Ich will doch nur laufen. In so einem Moment musst du auch mental stark sein.

Im Vorfeld haben Sie gesagt, dass man sich auf einen Extremevent wie diesen nicht gezielt vorbereiten kann. War die mentale Stärke der Schlüssel?

Sie ist sicher ein wichtiger Faktor. Dazu

kommt natürlich die Grundkondition und ein Gespür für den Körper. Im Nachhinein kann ich sagen, dass meine Vorbereitung sehr gut, ja fast ideal war.

Was war ideal?

Dass ich eine besonders leichte Packung hatte. Ich hatte das Gepäck für die ganze Woche auf 7,6 Kilogramm reduziert. Davon waren 4,4 Kilogramm Esswaren, das Meiste in Pulverform. Erlaubt wären bis zu 15 Kilogramm Gepäck gewesen. Doch bei so einem Lauf zählt jedes Gramm. Deshalb verzichtete ich auf alles, was nicht unbedingt nötig war. Etwa auf eine Schlafmatte. Lustigerweise hatte ich von Etappe zu Etappe dennoch nie das Gefühl, dass der Rucksack leichter geworden wäre.

Wie gut konnten Sie schlafen und sich erholen?

In unseren Jutesackzelten fiel das Schlafen schwer. Man nickt vielleicht zehn Minuten ein und wacht dann wieder auf. Mit der Erholung verhielt es sich ähnlich. Um Wasser zu sparen, habe ich mich die ganze Woche nicht gewaschen. Das war sehr speziell.

Die Füsse machten bei diesen Strapazen mit?

Sehr gut sogar, ich hatte keinerlei Probleme. Keine Reibungsstellen und nicht eine Blase. Ich bin mit zwei Nummern zu grossen Trail-Schuhen und zwei Paar Socken gelaufen. So hatte ich Spielraum, als die Füsse aufgrund der Hitze aufgequollen waren.

Sind Sie eine Perfektionistin?

Perfektionistin würde ich nicht sagen. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche. Das waren in diesem Fall die Grundkondition, die Ausrüstung, die Ernährung und der Wille. Wenn diese vier Punkte passen, schaffe ich es. Da war ich mir sicher.

Können Sie sich vorstellen, irgendwann ein zweites Mal bei diesem Wüstenmarathon mitzulaufen?

Nein, den Marathon des Sables werde ich

nie mehr laufen. Ich möchte dieses Erlebnis genauso in Erinnerung behalten wie jetzt. Die Eindrücke wären nach einer zweiten Teilnahme kaum mehr so stark. Aber für etwas Neues wäre ich offen.



Stefica glücklich im Ziel

Steficas Gedanken zur Wüste

Wer gegen die Wüste ankämpfen will, sie herausfordert, um seine Grenzen zu finden, der kann sehr schnell betriehtigt werden. Hier relativieren sich die ach so grossen Probleme, mit denen man zu Hause kämpft.

Man ist ein kleines unbedeutendes Nichts und doch eine Persönlichkeit mit Charakter, Willen und Überzeugung.»