





SAVAS COBAN

# HOMERUN

80 TAGE, 80 ULTRA-MARATHONS:  
MEIN LAUF DURCH DIE TÜRKEI UND ZU  
MEINEN WURZELN





»You have not, because you ask not.«

*Amerikanisches Sprichwort*

»I put my heart and soul into my work,  
lost my mind in the process.«

*Vincent van Gogh*



## **INHALTSVERZEICHNIS**

IM AUFBRUCH

9

IM WESTEN

XX

IM SÜDEN

XX

IM OSTEN

XX

IM NORDEN

XX

IM HERZEN

XX



# **IM AUFBRUCH**

The image features a vast, hazy mountain range under a soft, overcast sky. The mountains are layered, creating a sense of depth and distance. In the foreground, there are some green and brown plants, possibly wildflowers or grasses, which are slightly out of focus. The overall mood is serene and atmospheric.

## 6. FEBRUAR 2023

### ATLANTIKKÜSTE, PERU

Während 13.000 Kilometer weit von mir entfernt alles zusammenbricht, liege ich auf einer Isomatte mitten im Nirgendwo. Es ist die Nacht des 6. Februars 2023. In den letzten zweieinhalb Monaten habe ich zu Fuß eine über 5.000 Kilometer lange Strecke hinter mich gebracht und dabei mehr als 200.000 Höhenmeter überwunden. Ich laufe unsupported. Es gibt kein Begleitfahrzeug, keine Physio, kein Team, das mir folgt. Niemand kümmert sich darum, ob ich ausreichend Essen für den Tag habe, ob meine Wäsche gewaschen wird oder ich regelmäßig massiert werde. Niemand schickt mir neue Schuhe, wenn die alten durchgelaufen sind und jeder Schritt schmerzt. Doch wenn man wie ich über Wochen und Monate allein unterwegs ist, ist das Laufen nicht das Schwierigste. Schwieriger ist das ganze Drumherum, um das ich mich kümmern muss, um nicht zu verhungern oder nachts ohne einen halbwegs sicheren Platz zum Schlafen auskommen zu müssen. Ein Läufer mit Team kann sich regenerieren, sobald er sein Tagespensum geschafft hat. Für mich heißt es am Ende eines jeden Tages: erst die Logistik, dann die Regeneration. Und Logistik braucht Zeit. Am Morgen weiß ich gewöhnlich nicht, wo ich abends übernachten werde. Meine Route lege ich bewusst nur grob fest.

Ich stehe also beim Laufen permanent unter Zeitdruck, weil ich rechtzeitig den Ort erreichen muss, den ich während des Laufens für meine Verpflegung und Übernachtung eingeplant

habe. Erreiche ich den Ort nicht, bleibt mir nichts übrig, als mich irgendwo in der Wildnis schlafen zu legen, geschützt lediglich durch Schlafsack und Tarp. Morgens laufe ich dann auf nüchternen Magen los und kann im schlimmsten Fall erst nach vielen Kilometern an irgendeiner Tankstelle mein Energiereservoir auffüllen.

Mein Gepäck besteht nur aus dem Nötigsten: den Schuhen an meinen Füßen, meiner Laufbekleidung für jedes Klima, einem ultraleichten Schlafsack, einer aufblasbaren Isomatte, einer Notfall-Rettungsdecke, einer GoPro-Kamera, meinem Handy, einer Powerbank, einer Stirnlampe, einer GPS-Uhr, einem kleinen Kompass, einer Landkarte, ein paar Medikamenten, Zahnbürste und Zahnpasta, Wasserfilterflasche mit Filtertabletten, ein paar Dokumenten, Wasser und Nahrung für den Tag, einer Flagge von Peru. Und zwei Fotos von meinen zwei kleinen Neffen, den Kindern meines Bruders, die in Bremen leben. Alles, was ich nicht direkt am Körper trage, passt in meinen 10-Liter-Laufrucksack. Der fühlt sich beim Laufen an, als würde ich die ganze Zeit mit einer Gewichtsweste trainieren oder mich ständig jemand nach unten drücken. Über die langen Distanzen zerrt jedes Kilo an meinem Körper.

Warum ich mir das antue? Weil das für mich der Kern eines echten Abenteurers ist: das absolute Auf-sich-gestellt-Sein, die vollständige Eigenverantwortung für mein Vorankommen und mein Überleben. Außerdem liebe ich die Spontanität und das Ungewisse. Ich liebe es, sich einfach treiben zu lassen und unterwegs zu entscheiden, ob ich im Zweifelsfall die linke oder rechte Abzweigung wähle. Unsupported zu laufen ist für mich persönlich die reinste Form des Abenteurers, bei der die sportliche Challenge zeitweilig fast in den Hintergrund tritt ge-

genüber der mentalen und logistischen Leistung, mich allein durch ein Land zu kämpfen. Kein Sicherheitsnetz zu haben, das kann sich manchmal genau richtig anfühlen. Auch meinen Alltag abseits des Extremsports bewältige ich ohne ein Sicherheitsnetz aus geregelterm Job und Einkommen.

Gestartet bin ich vor 87 Tagen in Lima, dort findet morgen der Zieleinlauf meines Ultralaufs durch Peru statt. An meinem Ziel, dem Plaza de Armas, werde ich die peruanische Nationalflagge in die Höhe strecken. Wie oft habe ich diesen Moment in den vergangenen Wochen vorgestellt und das Glück, das er in sich trägt, herbeigesehnt? Und wie oft habe ich in den besonders harten Momenten visualisiert, was ich verlieren würde, wenn ich aufgeben würde. Jetzt ist der Moment des Triumphes zum Greifen nah. Aber das Glück ist mit einem Mal in weite Ferne gerückt.

Gerade hat mich meine Schwester aus Bremen angerufen, obwohl sie weiß, dass es bei mir mitten in der Nacht ist. »Savas, Mama geht es nicht gut«, waren ihre ersten Worte. Völlig verstört erzählt sie mir von einem schweren Erdbeben, das am frühen Morgen die türkisch-syrischen Grenzregion erschüttert habe. Ganz nah am Epizentrum des Bebens liegt das kleine Dorf Kavlakli Köyü, in dem meine Mutter aufgewachsen ist. Hier lebt noch immer ein Großteil ihrer jüngeren Schwestern und Brüder, ein Großteil meiner türkischen Verwandtschaft. Ob und wie viele von unseren Verwandten dem Beben zum Opfer gefallen sind? Wir wissen es noch nicht. Noch konnte meine Mutter niemanden in ihrem Heimatdorf erreichen, weil die Telefonleitungen zusammengebrochen sind.

Ich versuche, zu begreifen, was mir meine Schwester da gerade berichtet. Doch es fällt mir extrem schwer. Ich bin hier

und jetzt in einem völlig anderen Film. Ich stehe kurz davor, meine bisher größte Challenge als Extremsportler erfolgreich zu beenden. Die Erschöpfung nach den letzten Bergetappen durch die Anden, die mich teils auf über 5.000 Meter Höhe durch Schnee und Eis führten, ist der Vorfreude auf den nahen Zieleinlauf gewichen. Ich bin mental komplett auf dieses Ziel ausgerichtet. Zugleich weiß ich, die Kilometer, die noch vor mir liegen, laufen sich nicht von allein. Ich darf meinen Fokus jetzt nicht verlieren. Noch dürfen mein Geist und mein Körper auf keinen Fall runterfahren, sonst geht es mir wie den Kämpfern während meiner Zeit als Mixed-Martial-Arts-Profi, die sich ihres Sieges zu sicher waren, und am Ende wegen einer kleinen Unachtsamkeit den Kampf verloren. Wie bei jedem meiner Abenteuer bin ich geradezu getrieben davon, mein Ziel zu erreichen. So war es schon immer, wenn ich mir ein Ziel setzte, sei es im Sport oder in anderen Lebensbereichen. Ich nenne es meine positive Besessenheit. Was ich mache, mache ich mit allem, was ich habe. Bis zur allerletzten Sekunde.

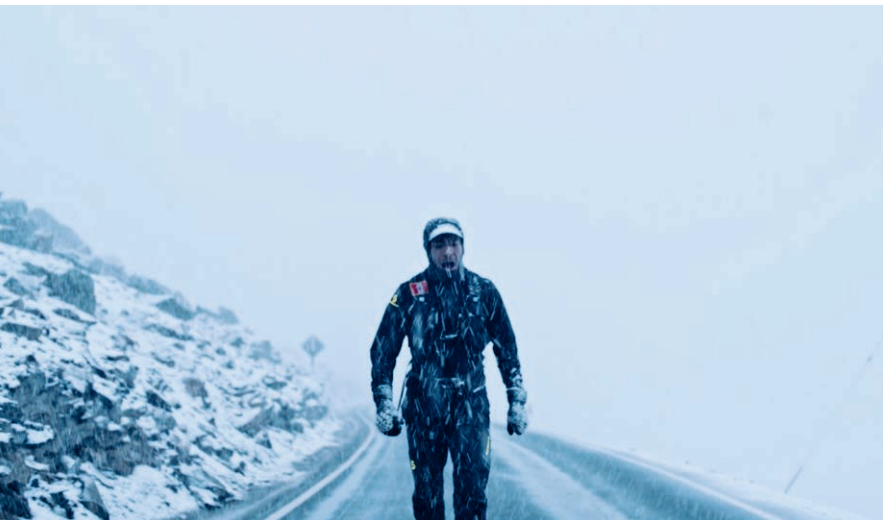
Der Anruf meiner Schwester reißt mich aus diesem Modus heraus und lässt mich traurig und geschockt zurück. Auf meinen Läufen stehe ich zwar über Social Media im Kontakt mit meiner Community, aber ich folge nicht dem Weltgeschehen, wie man vielleicht meinen könnte. Zum einen fehlt mir dafür die Zeit. Zum anderen bin ich eben viel zu sehr auf das eingestellt, was gerade um mich herum geschieht. Auf die Erwartung der kommenden Tage und Nächte und auf jeden einzelnen Schritt, der mich meinem großen Ziel näherbringt. Vielleicht hat meine Schwester auch ein wenig übertrieben. In der Türkei gibt es schließlich immer wieder Erdbeben, versuche ich mich zu beruhigen.

Natürlich verspüre ich Mitleid mit meiner Mutter und meiner Schwester und teile es mit ihnen. Und doch wirken die intensiven Momente der vergangenen Monate meines Laufs durch Peru gerade unmittelbarer und stärker als alles andere auf mich ein. Ich will unbedingt zu Ende bringen, was ich angefangen habe.

Und es gelingt mir.

In meinem ersten Buch und Film »Trail der Träume« erzähle ich von dem 7. Februar, einem Dienstag, an dem ich wieder in Lima eintraf, und von den 86 Tagen zuvor. Sie zählen zu den härtesten und zugleich glücklichsten Tagen meines Lebens. Ich kann mich noch immer an jeden einzelnen Tag erinnern. Mein Lauf durch Peru hat mich zu dem Vollzeitabenteurer gemacht, der ich heute bin.

\*\*\*





Wie ernst die Lage im Süden der Türkei ist, das wird mir das erste Mal bewusst, als ich nach meiner Rückkehr aus Peru in der Bremer Wohnung meiner Mutter sitze und die ersten Bilder aus dem Erdbebengebiet sehe. Fast alles ist zerstört und es herrscht absolutes Chaos. Das erste Beben hatte eine Stärke von 7,8 auf der Richterskala und riss die Menschen mitten in der Nacht um 4:17 Uhr Ortszeit aus dem Schlaf. Es ist das stärkste Beben, das je in der Türkei gemessen wurde. Zehntausende Todesopfer sind zu beklagen, noch weit mehr Verletzte und eine unbekannte Zahl von Verschütteten, deren Überlebenschancen mit jeder Stunde kleiner werden. Elf größere Städte im Süden der Türkei sind besonders stark betroffen – darunter die bekannte Stadt Kahramansmaras im südlichen Teil Anatoliens – wenige Kilometer südlich von ihr liegt das kleine Heimatdorf meiner Mutter. Erst jetzt ahne ich, was für einen Horror sie in den Stunden der Ungewissheit durchleben musste, in denen sie keinen ihrer Verwandten erreichen konnte. Inzwischen haben wir erfahren, dass – wie durch ein Wunder – niemand aus unserer engeren Verwandtschaft ums Leben gekommen ist. Doch jeder im Dorf kennt jemanden, der kein Glück hatte. Ganze Schulklassen starben unter den Trümmern eines eingestürzten Schulgebäudes. Auch das Haus, in dem meine Mutter aufwuchs, ist nur noch ein Haufen Schutt.

Bereits vor meiner Rückkehr aus Peru hatten meine Mutter und meine Schwester beschlossen, so bald wie möglich zu den Schwestern und Brüdern meiner Mutter in die Türkei zu reisen, um direkt vor Ort zu helfen und ihnen beizustehen. Schon am Tag des Bebens hatten die beiden begonnen, privat Spenden zu sammeln. Abgegeben werden können die Spenden im Restaurant eines guten Bekannten von uns. Sein Restaurant ist

nur eine der unzähligen Sammelstellen, die sich vor allem in Großstädten in den unterschiedlichen Vierteln gebildet haben, in Turnhallen, Bürgerhäusern, Moscheen und Kirchen. Von dort aus transportieren sie Hilfsorganisationen in die Erdbebengebiete weiter.

Gemeinsam mit meiner Mutter und meiner Schwester gehe ich in Bremen in einen türkischen Großmarkt und kaufe dort Lebensmittel und Spielzeug für die notleidenden Menschen. Die Spenden werden dann in die Türkei transportiert. Auf WhatsApp kursieren Listen mit den benötigten Gegenständen. Besonders dringend wird Winterkleidung für Babys, Kinder und Erwachsene gebraucht. In den betroffenen Gebieten ist es in diesen Tagen bitterkalt. Wer Geld spenden will, kann dies über Bezahldienste und Spendenkonten tun, die türkische und deutsche Hilfsorganisationen eingerichtet haben. Die Hilfsbereitschaft, insbesondere aus der deutsch-türkischen Community, ist überwältigend.

\*\*\*

Drei Wochen nach der Katastrophe sehe ich dann mit eigenen Augen, was das Beben angerichtet hat, und erst in diesem Moment verstehe ich das wahre Ausmaß der Zerstörung und des Leids. Manche der zusammengestürzten Hochhäuser in Kahramansmaras liegen noch genauso brach wie kurz nach dem Beben. Riesige Schuttberge, die noch kein Bagger abgetragen hat und unter denen mit hoher Wahrscheinlichkeit Tote verschüttet liegen. Mein Blick fällt auf Plüschtiere, die jemand auf Trümmerteile gesetzt hat, vermutlich an dem Ort, an dem ein Kind sein Leben verloren hat.

Einer der Brüder meiner Mutter arbeitet als Wächter in einer der Fabriken der Stadt. Vor dem Beben nutzte er einen Container als Büroraum. Seine Wohnung ist komplett zerstört worden und er, seine Frau und ihre vier Kinder sind jetzt in einem Zelt untergebracht. Während unseres Besuchs schlafen wir alle gemeinsam in dem Büro-Container, weil das Zelt zu klein wäre. Doch auch in dem Container ist es so eng, dass wir im Schlaf nicht unsere Beine ausstrecken können.

Am Morgen nach unserer Ankunft führt uns mein Onkel durch die zerstörte Stadt. Immer mal wieder bleibt er vor einzelnen Schutthaufen stehen, und erinnerte uns daran, welches Gebäude hier einmal stand. Er beschreibt sie, als wolle er sie allein mit der Kraft seiner Erinnerungen und Worte wieder aufrichten. Ich erinnere mich tatsächlich durch die Besuche in meiner Kindheit an viele der zerstörten Gebäude, an denen er Halt macht. Und mit einem Mal empfinde ich Schuldgefühle. Du hast diesen Teil deiner Familie im Stich gelassen, schießt es mir durch den Kopf. Du hast immer nur an dich und deine Abenteuer gedacht, statt in all den Jahren häufiger die Familie deiner Mutter zu besuchen, die schließlich auch deine Familie ist.

Natürlich ist der Gedanke absurd. Schließlich trägt niemand Schuld an dieser Katastrophe. Und ganz bestimmt hätte ich sie nicht verhindert, wenn ich meine türkische Verwandtschaft in den vergangenen Jahren häufiger besucht hätte. Und doch fühlt es sich falsch an, dass ich so wenig von ihrem Leben und Alltag wusste.

In der Container-Wohnung meines Onkels gibt es Wände und ein festes Dach über unseren Köpfen. Anders sieht es am nächsten Tag im Dorf meiner Mutter aus. Dort wurden ebenfalls

Zelte als Ersatzunterbringungen errichtet, aber es gibt kaum Alternativen. Als meine Mutter vor den steinernen Resten des kleinen Hauses steht, in dem sie aufgewachsen ist, bricht sie in Tränen aus, und meine Schwester und ich müssen sie stützen.

Ein Jahr vor dem Beben war ich von München bis nach Istanbul gelaufen. Vor Peru war dies mein längster Ultralauf am Stück gewesen. Als sich meine Challenge München-Istanbul damals in der Familie rumsprach, schlug meine Verwandtschaft in Kahramansmaras halb im Spaß vor, ich solle doch einfach noch ein Stück weiterlaufen, dann könne ich sie besuchen kommen. Ich erklärte ihnen, dass ich keinen Lauf durch die gesamte Türkei geplant hätte und das Projekt mit meiner Ankunft in Istanbul abgeschlossen sei. An diesem Tag, drei Wochen nach dem schlimmsten Beben in der Geschichte der Türkei, formen sich die Erinnerungen daran nun zu einer Idee: Warum eigentlich nicht? Warum sollte ich nicht eines Tages komplett durch die Türkei laufen, Schritt für Schritt, von Stadt zu Stadt und von Dorf zu Dorf? Unterwegs würde ich meinen Verwandten und völlig fremden Menschen begegnen. Und auf diese Weise dem Land meiner Mutter und damit meinen eigenen Wurzeln näherkommen. So spontan wie mir dieser Gedanke kommt, so schnell schiebe ich ihn wieder beiseite. Angesichts der erschütternden Eindrücke, die meine Mutter, meine Schwester und ich in diesen Tagen sammeln, ist mir nicht danach, mein nächstes großes Abenteuer zu planen. Und dennoch: Zurück bleibt das Gefühl, dass ein Lauf durch die Türkei meine bisher persönlichste und emotionalste Challenge werden könnte.

\*\*\*

Ich bin in Bremen geboren und im Stadtteil Blockdiek aufgewachsen. Meine Mutter kam aus einem kleinen Dorf in der Türkei nach Deutschland und zog hier ihre drei Kinder auf. Als ich zur Welt kam, war ihr Mann schon kein Teil der Familie mehr. Das Wort »Papa« weckt bei mir keine Erinnerungen an einen konkreten Menschen und schon gar keine positiven Gefühle. Wenn ich von meinem Vater erzähle, nenne ich ihn nicht »Papa«, sondern »Erzeuger«. Meine Mutter arbeitete hart, als Reinigungskraft hatte sie oft mehrere Jobs gleichzeitig, um meinen Bruder, meine Schwester und mich allein versorgen zu können. Ich bin ihr dankbar für alles, was sie mir ermöglicht hat, angefangen von meiner ersten Liebe, dem Fußballspielen, bis zu meinem jetzigen Leben als Extremsportler. Auch wenn sie nicht versteht, warum ich mir noch immer keinen richtigen Job gesucht habe, gab und gibt sie mir stets das Gefühl, zu mir zu halten.

Meine Mutter lebt noch immer in Blockdiek und wenn ich nicht gerade mal wieder um die halbe Welt laufe, besuche ich sie und meine Schwester. Ich bin das »Küken« unter uns Geschwistern, mein Bruder ist vier Jahre älter und hat zwei Söhne. Meine Schwester ist anderthalb Jahre älter als ich, aber gefühlt liegen zehn Jahre zwischen uns. Sie war schon früh die Erwachsene, sie dolmetschte für meine Mutter, die kaum Deutsch spricht, und übernahm die Verantwortung für ihre Brüder, wenn unsere Mutter nicht da war. Ich habe großen Respekt vor ihr.

Als Deutschtürke geht es mir so wie wahrscheinlich den meisten anderen Deutschtürken auch. In Deutschland bin ich »der Türke«, vor allem wegen meiner äußeren Erscheinung. Wenn ich in der Türkei bin, bin ich »der Deutsche«, vor allem,

weil jeder Einheimische an meiner Art Türkisch zu sprechen sofort erkennt, dass ich deutscher Muttersprachler bin. Ein Großteil meiner Familie mütterlicherseits lebt in einfachen Verhältnissen in dem Dorf, in dem meine Mutter geboren wurde. Doch auch in anderen Teilen des Landes leben Cousinen und Cousins meiner Mutter. Eine Halbschwester meines Vaters ist in Nürnberg aufgewachsen und mit ihrer Familie in die Türkei ausgewandert. Zu ihr und meinen anderen Verwandten später mehr.

Als Kind machte ich mir wenig Gedanken darüber, in den Augen der meisten Deutschen kein »echter Deutscher« zu sein, auch wenn ich im gleichen Land geboren und aufgewachsen war. Ich erinnere mich nur an wenige konkrete Momente, in denen ich anders behandelt wurde als die Kinder um mich herum. Was aber auch daran lag, dass ich mich zumeist in der deutschtürkischen Community bewegte. Woran ich mich erinnere, ist, dass ich in meiner Kindheit jedes Mal verunsichert war, wenn mir ein Deutscher freundlich begegnete. Freundlichkeit kannte ich eigentlich nur von anderen Deutschtürken und meiner türkischen Verwandtschaft.

Und ich erinnere mich an den Tag, an dem wir in der Grundschule einen neuen Lehrer bekamen. Er fragte alle Kinder nach ihren Namen und als ich an der Reihe war, antwortete ich »Savas«, mit scharfen »s« am Ende, obwohl er im Türkischen mit einem weichen »sch« ausgesprochen wird. Ich hatte es früh so gelernt, damit den Deutschen die Aussprache leichter fällt, so wie wir uns als Familie in Deutschland »Coban« mit einem harten »K« nannten, statt mit »Tsch«, wie der Name in der Türkei ausgesprochen wird.

Als nächstes sagte mein Lehrer freundlich:

»Savas. Das ist ja ein interessanter Name. Was bedeutet er denn?«

Die anderen Kinder hatte er nicht nach der Bedeutung ihrer Namen gefragt.

»Krieg«, antwortete ich ihm wahrheitsgemäß, aber vielleicht mit einem etwas zu ernsten Ausdruck im Gesicht. Jetzt schaute der Lehrer plötzlich nicht mehr freundlich, sondern ziemlich schockiert. In der Türkei ist der Vorname »Savas« recht verbreitet. Zweifellos hat mein Vater den Namen ausgewählt, allein schon, weil er mit ziemlicher Sicherheit alles bestimmt hat. Meinen Bruder hat er »Frieden« und meine Schwester »Tagtraum« genannt. Sicher hatte mein Vater nicht daran gedacht, dass seine Tochter eines Tages Probleme mit ihrer deutschen Bank bekommen würde, nachdem sie bei einer Überweisung den Vornamen eines ihrer Brüder beim Verwendungszweck angegeben hatte. Die Bank bestellte meine Schwester in die Filiale ein und konfrontierte sie mit dem Verdacht terroristischer Aktivitäten. Warum auch sonst sollte der Begriff »Krieg« in einer Überweisung auftauchen. Das Missverständnis ließ sich schnell klären, aber meine Schwester regt sich noch heute auf, wenn sie sich an die Szene erinnert.

\*\*\*

Bevor ich meine vage Idee von einem Lauf durch die gesamte Türkei wieder aufnehmen konnte, vergingen zwei Jahre. In dieser Zeit arbeitete ich an meinem ersten Buch und Film. Die Doku präsentierte ich in Kinos in ganz Deutschland. Während der Vorführung in Bremen saß ich neben meiner Mutter oben im Rang des ausverkauften Saals. Am Ende des Films standen

die Zuschauer einer nach dem anderen klatschend auf. Dann drehten sich alle zu uns um und gaben weiter Standing Ovation. Ich blickte meiner Mutter ins Gesicht und sah, dass sie geschockt war. Meine Geschwister wussten durch Social Media, dass ich als Sportler über die Jahre eine Community von Fans gewonnen hatte. Doch für meine Mutter war dieser Kinosaal voller Menschen, die ihren Sohn feierten, der erste Beweis, dass dieser Sohn es mit dem, was er tat, tatsächlich zu etwas gebracht hatte. Der zweite Beweis war mein Buch, das sie sogar mal mit zur Arbeit nahm, um es ihren Vorgesetzten zu zeigen, obwohl ihre Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um es zu lesen.

Die Filmvorführung war für mich ein Wendepunkt. Nicht nur, weil ich danach nicht mehr kämpfen musste, um mich als Sportler finanziell über Wasser zu halten. Sondern, weil ich meiner Mutter vermitteln konnte, warum ich mir diese Strapazen antat und dass ich mit meinen Abenteuern ein Publikum erreichen und begeistern konnte. Das war eine große Genugtuung nach all den Gesprächen, in denen mich meine Mutter und meine Schwester davon hatten überzeugen wollen, mir einen »ordentlichen Job« zu suchen und den Traum vom Leben als Extremsportler an den Nagel zu hängen. Der Stolz meiner Mutter zeigte mir, wofür ich gekämpfte hatte und wofür ich weiterkämpfen würde.

Mein nächstes Abenteuer sollte mich noch nicht durch die Türkei führen, sondern durch ein Land, das mich wie Peru seit jeher fasziniert: die Mongolei. Das Land steht für mich für unbekannte Ferne, für endlose Steppe und Einsamkeit, all das wollte ich so unmittelbar und intensiv erleben wie möglich. Anders als bei meinem Peru-Lauf wollte ich das Vorhaben

spielerischer angehen und den Lauf in einem überschaubaren Zeitraum absolvieren, was es Sponsoren einfacher machen sollte, das Projekt zu unterstützen. Am Ende entschied ich mich, die gesamte Mongolei in Nord-Süd-Richtung auf einer geraden Linie zu durchlaufen, die ausschließlich über unbefestigtes Terrain, abseits der großen Straßen, führen sollte. Die Linie zog ich einfach auf Google Earth und übertrug sie dann als GPX-Track auf meine Smartwatch.

Gleich zu Beginn der Reise zeigte sich, dass das Folgen Linie kein Kinderspiel war. Das Gelände, durch das sie mich gleich auf den ersten Etappen führte, war steil und unwegsam, sodass normales Laufen unmöglich war und das Filmteam, das mich mit einem Auto begleitete, mir nicht mehr folgen konnte. Das konnte schnell zum Problem werden, weil ich bei dem Mongolei-Abenteurer ausnahmsweise nicht komplett unsupported unterwegs war. Meine Verpflegung und Wechselkleidung lagerten im Auto des Filmteams rund um meinen Freund und Kameramann Javier, der mich bereits in Peru streckenweise begleitet hatte. Das Team musste in der Mongolei also in meiner Nähe bleiben. Nach den ersten Etappen wurde das Terrain dann zum Glück besser laufbar und das Team konnte mir ohne größere Probleme folgen.

Dann kam der Sturm.

Schwere Sommergewitter mit Windgeschwindigkeiten bis zu 100 km/h und 58 Liter Niederschlag pro Quadratmeter sind in der Mongolei keine Seltenheit. Am XX Tag geriet ich in eines davon, und das erste Mal in meinem Leben verspürte ich echte Todesangst. Oft schon hatte ich bei meinen Läufen mit Kälte, Stürmen, Schnee, Starkregen und Hagel zu kämpfen gehabt, aber noch nie derart viele und heftige Blitze in meiner

unmittelbaren Nähe erlebt wie an diesem späten Nachmittag, schutzlos, mitten in der mongolischen Steppe. Am Tag vor dem Start hatte mich ein Einheimischer noch gewarnt, dass einer seiner Freunde im Jahr zuvor tödlich von einem Blitz worden war und ich auf keinen Fall leichtfertig weiterlaufen solle, falls ich in ein Gewitter käme. In der Steppe sei schließlich alles flach, nichts böte Schutz und ich wäre als der höchste Punkt weit und breit besonders gefährdet.

Er hatte recht und jetzt befand ich mich genau in dieser Situation. Der Himmel über mir war tiefschwarz, unzählige Blitze durchzuckten ihn, kaum verschwand einer, leuchtete auch schon der nächste grell auf und mit jedem Mal schien sich der Abstand zwischen mir und den Blitzen zu verringern. *Fight, flight, freeze* – das sind automatische Überlebensreaktionen des Körpers, wenn etwas ihn in maximale Alarmbereitschaft versetzt hat: kämpfen, fliehen oder totstellen, um zu überleben. Da ich im Zweikampf mit einem Blitz schlechte Karten hatte und totstellen auch nicht wirklich helfen würde, wählte ich die Flucht. Ich sprintete los, als gäbe es kein Morgen. Normalerweise halte ich bei meinen Ultra-Distanzen ein langsames Tempo im »niedertourigen« Ausdauerbereich und betreibe ein konsequentes Energiemanagement. Jetzt rannte ich buchstäblich um mein Leben, ohne ein Ziel vor Augen, weil mir der Sturm Regen und Hagel ins Gesicht peitschte und meine Sicht nur wenige Meter weit reichte. Das Filmteam hatte mich gleich zu Beginn des Sturms aus den Augen verloren, erfuhr ich später, und versuchte nun vergeblich, mich per GPX zu orten. In meiner Panik gefangen, sprintete ich einfach weiter und weiter. Ich staunte über mein eigenes Tempo und fragte mich zugleich, wie lange ich es noch würde halten können. Todesangst setzt

ungeahnte Kräfte frei, so viel stand fest.

Und genau in dem Moment, in dem ich das Gefühl hatte, mein Körper würde vor Anstrengung explodieren, ließen Hagel und Regen etwas nach und ich konnte in der Ferne eine einzelne, weiß leuchtende Jurte ausmachen. Hatte ich mich kurz zuvor noch gefühlt, als würde mich statt eines Blitzes jeden Moment ein Herzinfarkt treffen, setzte jetzt der Anblick dieser potenziellen Zuflucht die letzten, verborgenen Kraftreserven frei. Ich gab noch einmal alles und wenige Minuten später stand ich vor einer mongolischen Familie, die einen komplett durchnässten Fremden, dem die Todesangst ins Gesicht geschrieben stand, in ihr Zuhause bat und ihn mit heißem Tee und etwas zu essen versorgte, als wäre es das Normalste der Welt. Nie zuvor in meinem Leben bin ich so dankbar und glücklich gewesen wie in diesem Moment.

Trotz dieser lebensbedrohlichen Situation entpuppte sich die Linie und mein Lauf als Segen. Sie führte mich durch Landschaften, deren Magie ich schwer beschreiben kann. Im Süden lief ich meilenweit durch flaches Terrain, in dem ich einen 360-Grad-Blick bis zum Horizont hatte und kein Mensch oder etwas von Menschenhand Gemachtes zu sehen war. Es fühlte sich an eine Reise auf einem anderen Planeten. Als dann auch noch eines Nachts eine Herde Wildpferde an meinem Zelt vorbeitrabte, wusste ich, warum ich hier war. Es waren diese Erfahrungen, diese Bilder im Kopf, die einen nie mehr verlassen werden und die man im Alltag vergeblich sucht. Hier hatte ich sie gefunden.

\*\*\*

Nach meiner Rückkehr aus der Mongolei arbeiten Javier und ich an der Doku über das Abenteuer, das im Juni 2025 unter dem Titel »Running the Line« in die Kinos kommt. Premiere, klar, in Bremen. Zugleich nimmt meine Türkei-Idee konkretere Formen an. Ich weiß inzwischen, die Türkei wird das Land meines nächsten großen Abenteuers nach Peru werden. Anders als in der Mongolei werde ich wieder unsupported unterwegs sein und nur zu Beginn und gegen Ende des Laufes von Javier begleitet werden. Im Unterschied zu Peru entscheide ich mich für die Türkei bewusst dagegen, mit einem Zelt unterwegs zu sein. Ich halte es für realistisch, in der Türkei in Tagesetappen von Stadt zu Stadt und von Dorf zu Dorf zu laufen, um in Pensionen und Hotels zu übernachten. Auf diese Weise werde ich mehr Spaß am Laufen haben, weil ich mit spürbar weniger Gewicht unterwegs sein werde. Zugleich ist mir klar, dass ich in der Türkei mehr Strecke auf Asphalt machen werde als in Peru, wo das Laufen auf Trails eher die Regel war. Das bedeutet, dass der Verschleiß meiner Schuhe ein wichtigeres Thema sein wird, da sich mit jedem Ultra-Lauf auf Asphalt die Dämpfung verschlechtert und die Gelenke auf dem harten Untergrund noch stärker belastet werden als ohnehin schon.

Doch der größte Unterschied zu Peru besteht natürlich darin, dass in der Türkei meine familiären Wurzeln liegen und ich unterwegs immer wieder Menschen begegnen werde, die ich kenne und mit denen ich mehr oder weniger eng verwandt bin. Wie immer plane ich keine konkreten Tagesrouten im Voraus und lege mich auch nicht fest, wie lange ich unterwegs sein werde. Einzig der Start- und Zielort steht fest: Istanbul. Und die Richtung, in der ich das Land durchlaufen werde: gegen den Uhrzeigersinn, grob entlang der Landesgrenzen. Auf

diese Weise werde ich etwa auf der Hälfte meiner circa 5.000 Kilometer langen Strecke das Dorf meiner Mutter erreichen. Ich will dort meine Verwandten besuchen und mir einen Eindruck davon verschaffen, wie sich ihre Lage seit dem verheerenden Beben entwickelt hat. Meine Mutter freut sich sehr, als sie erfährt, dass ich als Ziel meines neuen Abenteuers ihr Heimatland gewählt habe, das Land, das sie besser kennt als jedes andere. Am meisten freut sie sich darüber, dass ich unterwegs viele von den Menschen treffen werde, die ihr am nächsten stehen. Länder wie Peru und die Mongolei sind für meine Mutter völlig unbekannte, abstrakte Orte. Meine Route durch die Türkei dagegen ist für sie unmittelbar greifbar, auch wenn sie selbst von der Türkei kaum mehr als ihr Heimatdorf kennt. Als sie von meiner Idee erfährt, kündigt sie sogar an, zu meinem Zieleinlauf nach Istanbul zu kommen, was mich sehr berührt.

Auch für mich wird es viel zu entdecken geben in dem Land, in dem mit 85 Millionen Einwohnern in etwa so viele Menschen leben wie in Deutschland, allerdings auf einer Gesamtfläche, die im Vergleich etwas mehr als doppelt so groß ist. Zwar habe ich mehr von der Türkei gesehen als die meisten anderen Deutschen, die in ihrem Leben neben Istanbul vielleicht noch zwei, drei Urlaubsorte besuchen. Und doch ist mir klar, dass auch ich nur einen Bruchteil des Landes kenne, in dem ich ganze sechs Klimazonen durchlaufen werde, vom milden Mittelmeerklima der Ägäis bis zum Gebirgsklima in Ostanatolien, wo schneereiche Winter die Regel sind. Mein Lauf wird mich entlang der Ländergrenzen zu acht Staaten führen, im Westen zu Griechenland, Bulgarien, im Süden zu Syrien und Irak, im Osten zu Aserbaidschan, Armenien und Georgien. Ich habe es schon immer geliebt, bei meinen Abenteuern an Küsten entlangzulau-

fen, wie zuletzt an der Pazifikküste Perus. In der Türkei erwarten mich gleich vier Küsten: das Ägäische Meer im Westen, das Mittel- und Marmarameer im Süden und das Schwarze Meer im Norden, auf das ich mich besonders freue, weil ich es noch nie mit eigenen Augen erblicken durfte. Am 23. August starte ich in Istanbul, auf dem berühmten Platz zwischen der Blauen Moschee und der Hagia Sophia, dem Sultanahmet-Platz.

Let's gooooo!

\*\*\*

Auf Social Media und bei Vorträgen werde ich oft danach gefragt, ob ich einen akribisch ausgearbeiteten, wissenschaftlich fundierten Trainingsplan habe, wenn ich mich auf ein großes Abenteuer vorbereite und wie dieser aussieht. Tatsächlich folge ich keinen strengen Trainingsabfolgen, die für Montag einen Grundlagenausdauerlauf von 15 Kilometern vorschreiben, am Dienstag ein Fahrtspiel, am Mittwoch Krafttraining usw. . Ich stelle den Wert solcher Pläne nicht infrage, aber für mich machen sie wenig Sinn. Aus einem einfachen Grund: Sport ist ein zentraler Bestandteil meines Lebens. Ich brauche keinen Plan, der mir sagt, heute läufst du diese Strecke, morgen die ... Das wäre, als müsse man mir erklären, wann ich essen, schlafen oder atmen sollte. Es vergeht in der Regel kein Tag, an dem ich nicht Laufen oder ins Gym gehe. Sport ist mein Weg, mit der Welt und meinen eigenen, teils düsteren Gedanken klarzukommen. Ohne Sport könnte ich nicht überleben und jeder, der mich kennt, weiß, wie ungenießbar ich werde, wenn ich aus irgendwelchen Gründen mal einen oder gar mehrere

Tage ohne meine Leidenschaft auskommen muss. Laufen ist für mich Therapie. Anders als mein Alltag ist das Laufen für mich kalkulierbar. Beim Laufen wird alles einfach, mein Kopf ist komplett frei von den Sorgen und Widrigkeiten des Lebens. Und stellt das Laufen mich dennoch mal vor Probleme, weiß ich, dass ich sie lösen werde.

Ich würde mich nicht als sportsüchtig bezeichnen. Das klingt mir zu negativ. Sport gehört genauso selbstverständlich zu meinem Leben wie Beten, das ich als gläubiger Muslim regelmäßig praktiziere. Beides ist ein Teil von mir, beides macht mich zu dem, der ich bin. Beides gibt mir Kraft und lässt mich ganz bei mir selbst sein und zugleich Teil von etwas Größerem werden. Deswegen ist mein Trainingsniveau hoch - und mein Vertrauen in Gott auch.

Ich könnte jederzeit zu einem meiner Abenteuer starten. Zugleich habe ich vor jedem meiner Projekte großen Respekt und will mich optimal vorbereiten. In der Türkei erwarten mich im Sommer sehr hohe Temperaturen und viel Laufen auf Asphalt. Um mich darauf einzustimmen, entscheide ich mich in den Monaten vor meinem Aufbruch für einen Trainingslauf durch Albanien. An sechs aufeinanderfolgenden Tagen will ich solo ohne begleitende Unterstützung jeden Tag einen Ultra-Marathon laufen. Von der Hauptstadt Tirana aus werde ich zu meinem Startpunkt fahren, der Stadt Ksamil, einem der südlichsten Punkte Albaniens am Ionischen Meer. Von dort aus laufe ich Richtung Norden bis ins Vjosa-Tal, eine der unberührten Naturlandschaften Europas, und von dort aus weiter vorbei am Nationalpark Divjanka-Karavasta bis hinauf zum nördlichsten Ufer des Skutarisee bei Podgorica an der montenegrinischen Grenze.

An Tag 1 meines Trainingsabenteuers grillt mich Albanien

wie Čevapčići. Die Temperaturen steigen auf hochsommerliche Temperaturen, erst am Mittag finde ich ein kleines Café am Wegesrand, in dem ich mich mit Wasser aus dem Wasserhahn abkühlen und etwas essen kann. Trotz der extremen Hitze kämpfe ich mich an diesem Tag in 6 Stunden und 5 Minuten ganze 53 Kilometer weit. Mein erster Ultra-Marathon durch Albanien ist geschafft.

Auch an Tag 2 brennt die Sonne erbarmungslos vom Himmel. Ich bin in der wohltuenden Frische des Morgengrauens aufgebrochen und während der Mittagshitze pausiere ich auf der Terrasse eines Restaurants, wo ich aus Bänken und Sitzkissen sogar ein kleines Bett aufbauen darf. Nach einem kurzen Mittagsschlaf esse ich eine Schüssel Salat, mehr bekomme ich bei den Temperaturen nicht runter. Ich trinke viel und salze den Salat ordentlich nach, weil ich durch das Schwitzen sehr viel Wasser und Mineralien verloren habe. Am Ende des Tages liegen 52 Kilometer hinter mir, die ich in knapp 6 Stunden gelaufen bin. Meine schwarze Laufweste ist komplett durchzogen von weißen Salzkrusten. In dem Dorf, das ich am Abend erreiche, gibt es keinen Supermarkt und keine Hotels, stattdessen übernachtete ich in einem Haus, das ich online für eine Nacht mieten konnte.

Tag 3 führt mich größtenteils durch majestätische Gebirgslandschaften. Die Hitze bleibt die größte Herausforderung und das ständige Auf und Ab macht sie nicht gerade erträglicher. Erneut bin ich vor Sonnenaufgang losgelaufen, um zumindest beim Start der Hitze zu entgehen. Auf leeren Magen geht es sofort bergauf ins Gebirge. Für die Anstrengung werde ich mit einem unfassbar schönen Blick belohnt. Nach ein paar Stunden Einsamkeit laufen mir zuerst eine Ziege, dann eine

Schildkröte über den Weg, über die ich fast stolpere. In den siebeneinhalb Stunden, die ich an diesem Tag insgesamt unterwegs bin, bleibt viel Zeit, mich mental auf das große Abenteuer Türkei einzustellen. Noch weiß niemand außer meinen engsten Freunden von meinen Plänen. Ich möchte sie erst kurz nach meiner Albanien-Challenge mit meiner Community teilen. Am Ende des Tages finde ich in einem kleinen Dorf einen Laden, der gekühlte Getränkedosen verkauft. Meinen Freudentanz teile ich mit meinen Followern auf Instagram, die mich die letzten Tage angefeuert haben.

Am 4. Tag, dem vorletzten, erhöhe ich mein Tempo und laufe die knapp 54 Kilometer der Etappe in 5:45 Stunden, nur um abends in einem Hotel anzukommen, das keinen Aufzug und nur noch ein Zimmer im 5. Stock frei hat. Solche zusätzlichen Herausforderungen am Ende eines langen Tages haben immer etwas Ironisches an sich und man muss sie mit Humor nehmen. Normalerweise wäre so eine Treppe überhaupt kein Problem, aber nach einer zehrenden Etappe wie dieser wird jeder Schritt zu einer Quälerei. Und so verfolgt meine Community mit Freuden, wie ich mich mit schweren Beinen und letzten Kräften die Stufen emporkämpfe. Meine Schuhe sind inzwischen komplett durchgelaufen und über dem Limit. Den ganzen Tag bin ich größtenteils auf Asphalt gelaufen, ohne Dämpfung. Zum Glück liegt morgen die letzte Etappe vor mir. Dafür muss es noch reichen.

Am letzten Tag schenkt mir Albanien noch mal alles an Hitze ein, was man sich vorstellen kann. Ich will unterwegs mit einem Eis aus dem Supermarkt gegensteuern und bekomme die Packung kaum auf, weil ich so dehydriert und erschöpft bin, dass meine Hände zittern. Auf meinem Lauf von München

nach Istanbul hatte ich mich daran gewöhnt, in gleißender Sonne zu laufen, dennoch waren und sind die extremen Temperaturen der vergangenen Tage und heute die größte Herausforderung meines Trainingslaufs durch Albanien. Am Ende habe ich 361 Kilometer zurückgelegt. Aber wie immer auf meinen Reisen geht es mir weniger um Kilometer. Es geht um die Begegnungen, Erlebnisse und um den Respekt vor dem Land, durch das ich mich bewege. Jedes Projekt ist für mich mehr als nur ein Lauf. Es ist eine kulturelle Reise. Ich will nicht nur durch Länder rennen, ich will sie erleben. Und ich fühle mich trotz der widrigen Umstände fit und bereit für die nächste große Herausforderung.

Am 7. August ist es dann so weit. Einige Tage nach meiner Rückkehr aus Albanien teile ich meinen Plan, die gesamte Türkei zu durchlaufen, zum ersten Mal auf YouTube und Instagram mit meiner Community. Mit mehr als 100.000 Views ist die Resonanz fantastisch, aber mehr als Klicks bedeuten mir die persönlichen Kommentare, die meine Follower für mich hinterlassen. Viele bekunden ihren Respekt, andere feuern mich an und hinterlassen ein »Let's go!« und – was mich besonders berührt – einige schreiben von Orten, an denen ihr Tanten, Onkel oder Geschwister leben, und die ich unbedingt besuchen müsse, wenn ich schon einmal dort sei. Ihr Wunsch ist auch der Wunsch, der mich antreibt: meiner türkischen Familie auf meiner riesengroßen Runde durch die Türkei dem Land meiner Mutter näherzukommen, auf meinem ganz persönlichen Homerun.

Let's goooooo!

\*\*\*



Hier stehen Bildunterschriften.

Hier stehen Bildunterschriften.





Hier stehen Bildunterschriften.

Mongolei Fotos hier??



# IM WESTEN



Jetzt ist es bald so weit. Es ist Samstag, der 23. August, und morgen laufe ich los. Ich bin in Istanbul, Javier, mein Kameramann, ist bei mir und wir haben noch einiges zu erledigen: Sim-Karten besorgen, den Mietwagen abholen, in dem Javier mich filmend begleiten wird. Ich fiebere dem Start entgegen, will am liebsten sofort loslaufen. Stattdessen gönne ich mir einen Moment des Innehaltens. Gemeinsam mit Javier gehe ich zur Galata-Brücke. Seit dem 19. Jahrhundert verbindet die Brücke am Goldenen Horn, deren Namen wahrscheinlich jeder schon mal gehört hat, die Altstadt Istanbuls mit den moderneren nördlicheren Stadtteilen. Besonders bekannt ist die massiv gebaute Klappbrücke für die vielen Fischer, die an ihren Geländern täglich ihre Angeln auswerfen, und für die Restaurants und Cafés auf der unteren Ebene der raffinierten Stahlkonstruktion.

Für mich persönlich hat die Brücke eine besondere Bedeutung. Vier Jahre zuvor endete hier mein Lauf von München nach Istanbul. Als ich jetzt mit Javier das erste Mal wieder hier stehe, überwältigen mich die Erinnerungen und Gefühle. Warum ich damals genau diesen Ort als Ziel gewählt habe, weiß ich nicht mehr. Aber ich erinnere mich noch gut, wie ich die Brücke und die Menschen auf ihr während meines Laufs immer wieder visualisierte, um mich zu pushen und körperlich und mental besonders schwere Phasen durchzustehen. Ich stellte mir vor, wie die Passanten mich auf den letzten Metern meines Laufs anfeuern und mich willkommen heißen würden.

Tatsächlich war die Brücke dann am Tag meines Zieleinlaufs voll von Menschen, wie es jeden Tag der Fall ist, und kaum je-

mand nahm Notiz von mir. Dennoch war ich überglücklich und stolz auf das Erreichte. Ich vergleiche den Moment von damals gerne mit der Schlusszene eines meiner Lieblingsfilme, »Das Streben nach Glück«. Ich will nicht zu viel spoilern für alle, die den Film noch nicht gesehen haben, nur so viel: Will Smith spielt darin einen Mann, der in der letzten Szene eine Straße entlangläuft und vor Glück weint, während die Menschen teilnahmslos an ihm vorbeigehen. Es gibt gerade niemandem, mit dem er sein Glück teilen kann. Doch das ändert nichts daran, dass er in diesem Moment der glücklichste Mensch der Welt ist.

Der Zufall wollte es, dass ich an dem Tag meines Zieleinlaufs auf der Brücke dann doch nicht ganz allein und unbemerkt blieb. Ein deutschtürkischer Journalist hatte mein Abenteuer online verfolgt und mich gebeten, ihm direkt nach meiner Ankunft ein Interview auf Deutsch zu geben. Während ich in sein Mikrofon sprach, bemerkte ich, wie ein Mann unweit von uns stehenblieb und zuhörte. Mir war sofort klar, dass er Deutsch verstand. Nach dem Interview kam er auf mich zu und erkundigte sich ebenso freundlich wie erstaunt: »Hallo, ich heiße Klaus. Habe ich das gerade richtig gehört, Sie sind den ganzen Weg von München nach Istanbul gelaufen?« Und so lernte ich Klaus kennen. Ich war völlig fertig und dachte, ich würde jeden Moment umkippen, aber das Gespräch mit ihm war so interessant und lustig, dass die Minuten verflogen und wir erst nach einer Stunde wieder getrennte Wege gingen. Die Formulierung »Wie im Flug« passt an der Stelle übrigens besonders gut: Klaus ist Pilot für eine kommerzielle Airline und hatte gerade seinen freien Tag, als wir uns durch Zufall kennenlernten, bevor er wieder weiterfliegen musste. Die Begegnung mit ihm

war das letzte Highlight meines München-Istanbul-Abenteuers.

Jetzt stehe ich also erneut an dem Ort, an dem wir uns damals kennengelernt haben, und ich sauge die Eindrücke auf, um sie später auf meinem Lauf ein weiteres Mal intensiv visualisieren zu können. Javier filmt einen kurzen Clip mit mir für Social Media und dann geht es auch schon weiter, um die letzten Vorbereitungen für den morgigen Start zu treffen.

## TAG 1-2

Kurz nach Sonnenaufgang stehe ich auf dem Sultanahmet-Platz direkt vor der Hagia Sophia. Ich habe den ganzen Platz für mich, so früh ist hier kaum jemand unterwegs. Ich schließe meine Augen und spreche ein kurzes Gebet, in dem ich Gott bitte, mich auf meiner Reise zu beschützen. Was danach passiert, lässt sich schwer in Worte fassen, und zugleich ist es entscheidend, um meinen Mindset zu verstehen. Ich lege einen inneren Schalter um, der mich in eine Art Wettkampfmodus versetzt. Den Schalter werde ich – wenn mich zwischendurch nichts Schlimmes zum Aufgeben zwingt – erst in 80 Tagen genau hier an dieser Stelle erneut umlegen. Mein inneres Set-up verändert sich in diesem Moment grundlegend. Alles in mir ist jetzt darauf ausgerichtet, mein mir selbst gesetztes Ziel zu erreichen. Die Umrundung der Türkei wird eine große Reise, ein Lauf zu meinen Wurzeln, aber vor allem eines: mein nächster großer Wettkampf. Am ehesten lässt sich dieser Moment wahrscheinlich mit dem Beginn eines Profikampfes vergleichen, wie ich ihn während meiner Zeit als MMA-Fighter erlebt habe, oder mit dem Anpfiff eines Champions-League-Finales. Mit dem Unterschied, dass mein Wettkampf 80 Tage lang dauert, keinen Gegner hat außer mir selbst und nur eine Regel kennt: Lauf immer weiter, no matter what.

\*\*\*