



Marathon des Sables 2007

Die Teilnahme am härtesten Wüsten - Ultramarathon der
Welt zugunsten der Hilfsorganisation « Facing Africa »
25 –31. März 2007



Teilnehmer
Christian Farthing
Product Manager, Berliner Flughäfen

WAS IST DER MARATHON DES SABLES?	3
Erklärung.....	3
Die Strecke.....	3
DER LAUF	3
Die Ausrüstung	3
Die Pflicht	3
Die Kür.....	4
Zeitlicher Ablauf	4
Check-Points	4
Wasserversorgung	4
Reguläre Etappe	4
Marathon Etappe	4
Non Stop Etappe	5
Strafen	5
Preisgelder (Auszug)	5
Sonstiges	5
Bivouac	5
Markierungen	5
Wasser, Bekleidung	5
Telekommunikation	5
DIE HILFSORGANISATION FACING AFRICA	6
Warum laufe ich?	6
Wer ist „Facing Africa“?.....	6
Was ist NOMA?.....	6
Wo tritt NOMA auf?	7
Finanzielle Hilfe	7
Budget.....	7
Spenden	7
Wie kann man spenden?.....	8
Sponsoring	8
Finanzielles Sponsoring	9
Produktsponsoring	9
DANK	9

Was ist der Marathon des Sables?

Erklärung

Der "Marathon des Sables" (französisch für "Sandmarathon") gilt als einer der anspruchvollsten Marathons der Welt. Ein gnadenloser Lauf von über 230 Kilometern in einer Woche bei einer Hitze bis zu 50°C in der sengenden Sahara. Für einige ist es ein einzigartiger Streifzug durch den ewigen Sand von Marokko, für die Restlichen ein schrecklicher und schmerzlicher Lauf.

Die Strecke

Der genaue Verlauf der c.a. 230 km langen Strecke wird jedes Jahr neu bestimmt. Es gibt 6 Etappen in 7 Tagen. Es gibt klassischerweise eine 42km lange Marathonetappe, eine 30km lange Dünenetappe und eine "non-stop" Etappe von 80 Km, die innerhalb von 34 Stunden absolviert werden muß. Die übrigen Etappen sind unterschiedlich lang, wobei die letzte ein meist nur 10 - 15 km langer "Homerun" ist.

Die Läufer tragen die persönlichen Utensilien und die Verpflegung für das ganze Rennen mit sich. Die Organisatoren stellen nur das tägliche Wasser (ungefähr 9 Liter, abhängig von der Länge der Etappen) und ein offenes Zelt zur Verfügung.

Die Laufstrecke ändert sich zwar von Jahr zu Jahr, aber die Umgebung bleibt doch immer die Gleiche. Im Allgemeinen besteht sie aus felsigen Ebenen, Seebetten, Sanddünen und gelegentlich durchqueren die Läufer auch kleine Dörfer. Tagestemperaturen von 40°C sind die Regel, Temperaturen von 50°C sind nicht unbekannt. Nachtzeittemperaturen können bis zu 5°C abfallen. Das einzige, worauf die Läufer sicher zählen können, ist das Unerwartete. Von den ca. 700 Läufern geben ungefähr 100 wegen der extremen Hitze und der Sandstürme auf. Die einzige Anforderung an die Läufer ist eine robuste Gesundheit. (medizinische Untersuchung und ein EKG werden verlangt). Der älteste Finisher (1996) war Claude Compain, 76, welcher als 525. mit einer Zeit von 59 Stunden 42 Minuten 04 Sekunden ins Ziel lief.

Der Lauf

Die Ausrüstung

Die Pflicht

- 14000Kcal für die 7 Tage als Minimum. (Empfohlen sind 3000-4000Kcal/Tag)
- Rucksack
- Schlafsack
- 10 Sicherheitsnadeln
- Feuerzeug
- Trillerpfeife
- Vakuumpumpe (gegen Schlangebisse etc)
- Kompass
- Messer mit Stahlklinge
- Taschenlampe plus Ersatzbatterien
- Desinfektionsmittel
- Spiegel
- Überlebensdecke
- Salztabletten
- Leuchtstab (für die Nonstop Etappe)
- Leuchtrakete.

Die Kür

Zusätzlich kann jeder Extras, wie

- mehr Essen
- Isomatte
- Wechselkleidung
- Walkman
- Glücksbringer
- Toilettenpapier
- Sonnencreme (LSF 60 empfohlen)
- Fotoapparat
- Topf, Löffel, Kocher
- Vitamine
- Etc

mitnehmen solange das Gepäck innerhalb der Gewichtsbeschränkung von 6,5kg - 15Kg bleibt. Das Wasser wird nicht mitberechnet.

Nicht vergessen: Ab dem ersten Tag muß man ALLES mittragen, d.h. den Rucksack plus das an den Kontrollstellen jeweils ausgehändigte Wasser.

Zeitlicher Ablauf

22.03.07:	Abflug nach Ouarzazate, Marocco
23.03.07:	Transfer von Ouarzazate zum Bivouac
24.03.07:	Administratives. Überprüfung der Ausrüstung, des EKGs etc
25.03. – 31.03.07:	Das Rennen
01.04.07:	Tag zur freien Verfügung, Preisverleihung
02.04.07:	Rückflug

Check-Points

Je nach Streckenlänge, gibt es zwei bis sechs Check-Points an denen Wasser ausgehändigt wird.

Wasserversorgung

Reguläre Etappe

- 9 Liter / Person, davon
- 1,5 Liter vor dem Start
- 2 x 1,5 Liter während der Etappe
- 4,5 Liter am Ziel

Marathon Etappe

- 10,5 Liter / Person, davon
- 1,5 Liter vor dem Start
- 3 x 1,5 Liter während der Etappe
- 4,5 Liter am Ziel

Non Stop Etappe (c.a. 80km)

- 22,5 Liter / Person, davon
- 1,5 Liter vor dem Start
- 1,5 Liter bei den Check Points 1, 3, 5, 6
- 1,5 - 3 Liter bei den Check Points 2, 4
- 4,5 Liter am Ziel

Strafen

Von der Zeitstrafe bis zur Disqualifikation reichen die möglichen Strafen. Beispiele:

Kein Schlafsack, kein Kompass:	3 Std
Gepäck zu leicht/zu schwer:	1 Std
Von der Strecke abkommen:	4 Std
Nicht erscheinen / nicht abstempeln am Check Point:	1 Std bis hin zur Disqualifikation
Umweltverschmutzung	30min bis hin zur Disqualifikation

Preisgelder (Auszug)

An der Höhe des Preisgeldes wird deutlich: 98% der Teilnehmer dieses Rennens werden nicht aus finanziellen Gründen unter extremen Bedingungen ihre Füße im heißen Wüstensand blutig laufen. Die Motivation vieler Läufer (und auch meine) liegt darin begründet, für einen guten Zweck zu starten, für „Facing Africa“.

1. Platz:	5000€
2. Platz:	2500€
3. Platz:	1200€

Sonstiges

Bivouac

Die Unterbringung erfolgt in Berberzelten (ein paar Stöcke mit Plane).
Acht Personen pro Zelt.

Markierungen

Etwa alle 500m ist eine Markierung wo immer möglich. In den Dünen ist keine Markierung möglich, da muß mit Hilfe des ausgehädigten Roadbooks, der darin befindlichen Landkarte und des Kompasses der Weg ermittelt werden.

Wasser, Bekleidung

Jeder kann mit dem Wasser machen was er will. Am Besten ist es, es zu trinken und nicht, sich damit zu waschen...Wechselbekleidung kann jeder mitnehmen – wichtig ist etwas Warmes für Nachts und für die Nachtetappe.

Telekommunikation

Es ist möglich vom jeweiligen Camp zu telefonieren (ca 4€/min). Das Internet verfolgt täglich das Rennen auf: www.darbaroud.com

Mails können an die Teilnehmer geschickt werden, notwendig zur Übermittlung der Mail sind Name und Nummer des Teilnehmers. Der dazugehörige Link wird rechtzeitig auf der offiziellen Seite des MdS, www.darbaroud.com, veröffentlicht.

Die Hilfsorganisation Facing Africa

Warum laufe ich?

Ich werde für eine Hilfsorganisation namens „Facing Africa“ laufen und möchte für diese Organisation Spenden sammeln. Facing Africa setzt sich dafür ein, eine schwere Erkrankung namens NOMA zu bekämpfen.

Schon seit Jahren ist Facing Africa eng mit dem Marathon des Sables verbunden.

Diese Kooperation beinhaltet, dass alle englischen Teilnehmer verpflichtet werden, für Facing Africa zu starten. Das Ziel ist, NOMA ins Bewusstsein unserer Gesellschaft zu bringen und so die nötigen Hebel zur Ausrottung zu stellen.

Wer ist „Facing Africa“?

„Facing Africa“ ist die führende nichtstaatliche Organisation (Charity-Nr 1072505) auf diesem Gebiet und arbeitet eng mit der Niederländischen „NOMA Foundation“ (www.noma.nl) und der deutschen AWD Stiftung-Kinderhilfe (www.awd-stiftung-kinderhilfe.de) zusammen.

Facing Africa führt das einzige auf NOMA spezialisierte Krankenhaus der Welt, das „Noma Children's Hospital Sokoto“ (www.nomahospital.org) in Nord Nigeria.

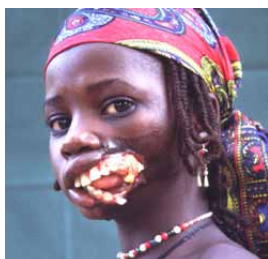
Jedes Jahr werden vier Teams bestehend aus plastischen Chirurgen, Anästhesisten, und Krankenschwestern nach Sokoto geschickt.

Jedes Team, dessen Kosten sich auf 60.000€ belaufen, behandelt ca 50 NOMA Opfer, sowie Missbildungen durch Gesichtstumore oder Hasenscharten.

Was ist NOMA?

NOMA ist eine grausame Infektionskrankheit, die an der hauptsächlich unterernährte Kinder im Alter zwischen 1 und 6 Jahren erkranken. In der Anfangsphase werden die Gaumen der Kinder angegriffen. Dann schwellen die Wangen und Lippen schmerzhaft an und wenige Tage später, beginnen sie, sich zu verfärben und zu verfaulen. Der Mund wird befallen, die Zähne fallen aus, die Fäulnis breitet sich weiter aus und befällt Nase und Augen und hinterlässt im Gesicht klaffende Löcher.

Ohne Behandlung durch verhältnismäßig einfache und preiswerte Antibiotika, sterben c.a. 90% der Opfer. Die überlebenden 10% sind die wahren Opfer – sie sind völlig entstellt, können dadurch kaum sprechen oder essen und werden durch ihr Aussehen von der Gesellschaft oftmals ausgegrenzt.



Wo tritt NOMA auf?

NOMA existiert in einigen Ländern Süd-Ost Asiens, und Südamerikas, aber insbesondere tritt NOMA im sogenannten Nomagürtel in Afrika auf – in Mauretanien, Mali, Niger, Chad, Nigeria, Äthiopien etc. NOMA erstreckte sich bis 1860 über ganz Europa, verschwand aber, als selbst die ärmsten Europäer ihre Kinder halbwegs ausreichend ernähren konnten.

Es ist unwahrscheinlich, dass Sie von NOMA schon gehört haben. Im Gegensatz zu Krankheiten wie Malaria, Polio, AIDS oder Lepra sind NOMA Opfer ausschließlich in den untersten Schichten der Gesellschaft zu finden – ohne ausreichende Nahrung und völlig ohne Gesundheits- oder Bildungssysteme.

Das Schicksal der NOMA Opfer wird durch Gesundheitsinspektoren einfach ignoriert.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) schätzt, dass 140.000 neue Fälle von NOMA jedes Jahr auftreten (1998). Die Überlebensquote beträgt 10%. Das bedeutet, dass 126.000 Opfer jedes Jahr durch NOMA sterben.

Ein neues Gesicht und ein neues Leben sind komplett abhängig von der Arbeit vieler Freiwilliger und von Spenden.

Bitte schauen Sie sich die Webseite www.facingafrica.org an, um weitere Details zu erhalten.

Da Facing Africa von Freiwilligen geführt wird, sind die administrativen Kosten minimal. Weiterhin sollte erwähnt werden, dass kein Geld an Personen oder Organisationen in Afrika abgeführt wird.

Finanzielle Hilfe

Ohne Grund eine Woche lang in der Wüste zu laufen – dafür bin ich nicht wahnsinnig genug. 230 mörderische Kilometer in der Sahara für einen guten Zweck zu laufen, das ist eine Aufgabe die ich schaffen will und werde.

Das Unternehmen kostet Geld, es soll aber mehr Geld einspielen für die Hilfsorganisation Facing Africa. Mein Zutun wird es sein, für die NOMA Opfer und auch die Spender den Lauf verhältnismäßig heil zu überstehen und mit meiner Teilnahme eine Motivation für Andere zu sein, im Sport wie im Beruf. Es mag abgedroschen klingen, aber trotzdem: Jeder noch so lange Weg, beginnt mit dem ersten Schritt. Jeder morgendliche Lauf, jede Trainingseinheit im Dunkeln, in der Kälte, in der Hitze - ganz egal - beginnt damit, dass man den ersten Schritt macht. Ab dann rollt's. Einen Ultramarathon zu laufen ist einfach: Man gibt nicht auf.

Budget

Das voraussichtliche Budget des Unterfangens teilt sich wie folgt auf :

Teilnahme, Unterbringung, Flug, Transfers, medizinische Grundversorgung:	2.950,- €
Ausrüstung (Rucksack, Schlafsack, Nahrung, Bekleidung etc)	600,- bis 900,- €
Telekommunikation	300,- €
Diverses (med. Untersuchungen, Versicherungen, u.ä.)	400,- €
TOTAL	4.500,- bis 4.700,- €

Spenden

Firmen oder Personen, die bereit sind mich zu unterstützen, sollten in erster Linie an die Spende denken. Mit der Kooperation, die die Hilfsorganisation Facing Africa mit der Organisation des Marathon des Sables verbindet, wird dem Läufer in Abhängigkeit von seiner erreichten Spendenhöhe prozentual ein Teil seines Startgeldes erlassen.

Eine Spende ist schon ab 5€ möglich. Jede Spende ist gern gesehen und jeder Spender wird, wenn er dies möchte, namentlich auf meiner Homepage und/oder weiteren Veröffentlichungen (zB Nachbericht) aufgeführt - auf Wunsch auch mit Höhe der Spende und eventuellem Kommentar. Dafür

muß lediglich formlos eine email mit den entsprechenden Veröffentlichungswünschen geschickt werden an: jumpinjaculus@gmail.com

Zur Info: „Jaculus Jaculus“ ist der lateinische Begriff für „kleine Wüstenspringmaus“... ☺



Wie kann man spenden?

Die einfachste Möglichkeit ist, über die Seite <http://www.jumpinjaculus.de/> über den Link „Spenden“ online per Kreditkarte zu spenden.

Es ist auch möglich, per Überweisung zu spenden. Dafür mit dem Vermerk „Für Facing Africa“ folgendes Konto benutzen. Bitte bei dieser Option mir eine Infomail schicken an jumpinjaculus@gmail.com

Christian Farthing
LBBW
BLZ 60050101
KTO 3658679

Sponsoring

Wenn Spenden nicht in Betracht kommt, ist finanzielles- oder produktorientiertes Sponsoring die zweite Möglichkeit, mit meinem Vorhaben zu werben.

Für den Sponsor stellt eine Geldleistung, sofern es sich nicht um eine Spende handelt, grundsätzlich eine Betriebsausgabe im Sinne des § 4 Nr. 4 Einkommensteuergesetz dar, die steuerlich vorteilhaft ist.

Warum sollte eine Firma einen Läufer finanziell und / oder mit seinem Produkt unterstützen wollen? Letztenendes muß die Firma in der Unterstützung einen Mehrwert erhalten. Dieser kann sich äußern in:

- der Steigerung des Bekanntheitsgrades der Firma
- der Förderung von Verkäufen
- der Erschließung neuer Märkte
- der Motivierung des eigenen Personals
- Der Verankerung der Firmenwerte und Philosophie nach außen

Finanzielles Sponsoring

Finanzielles Sponsoring möglich, es sollte aber die Möglichkeit der Spende zuerst in Betracht gezogen werden. Beim Sponsoring kommt ein Sponsorvertrag zustande in der sich beide Parteien zu gegenseitigen Leistungen verpflichten. Zur Erinnerung: Eine Spende wird im Gegensatz zum Sponsoring ohne Anspruch auf Gegenleistung erbracht. Wenn ein Spender (ab 500€) aber möchte, kann er gerne wie jeder Sponsor

- mit meinem Vorhaben werben
- zu benennende Flächen der Bekleidung für Werbung nutzen. (Dies für Spender nach Verfügbarkeit)
- im Vorfeld mit meiner Teilnahme am Marathon des Sables 2007 werben.

Produktsponsoring

Produktsponsoring ist möglich und erwünscht, es können aber nur Produkte berücksichtigt werden, die für diesen Lauf als sinnvoll erachtet werden.

Mögliche Produkte müssen ein optimales Verhältnis zwischen Funktionalität und Gewicht haben. In Frage kommen

- Bekleidung
- Schuhe
- Rucksack
- Schlafsack
- Nordic Walking Stöcke
- u.ä.

Beim einem Produktsponsoring erhalten Sie:

- einen extremen Härte-test für Ihr Produkt
- die Hervorhebung Ihres Produkts bei Mediapräsenz vor Ort.
- die Möglichkeit, mit meiner Teilnahme am Marathon des Sables 2007 zu werben.
- Einen Erfahrungsbericht nach dem Rennen mit Evaluierung des Produkts mit anschließender Möglichkeit zur Vermarktung dieser Bewertung.

Dank

Abschließend möchte ich mich für Ihr Interesse bedanken und hoffe, dass sich Sie sich entscheiden, für Facing Africa meine Teilnahme am Marathon des Sables 2007 zu unterstützen.

Mit sandigen Grüßen

Christian Farthing
Dernburgstrasse 33
14057 Berlin
email: jumpinjaculus@gmail.com
website: www.jumpinjaculus.de
Tel: 030 / 36448860
mobil: 0170 / 7839098