



Spangenberg in der Gobi  
Foto: RacingThePlanet/Gabriel Heuser

# Laufen, leiden, lernen

Der Stuttgarter Extremsportler Christian Spangenberg lief bei Temperaturen bis zu 50 Grad durch die mongolische Gobi. In einer Welt, „die nicht aufhören kann, laut zu sein“, wurde die Wüste zu seinem Sehnsuchtsort.

Von Martin Tschepe

**D**er erste Tag in der Gobi ist der schlimmste. Dabei hat sich der gebürtige Stuttgarter Christian Spangenberg akribisch vorbereitet auf seinen mittlerweile fünften Wüstenlauf. Hat daheim in Zürich, wo er seit gut zehn Jahren lebt und als Fitnesstrainer arbeitet, knüppelhart trainiert. Ist mit einem zehn Kilogramm schweren Rucksack ungezählte Kilometer gerannt. Und er ist sich im Frühling 2025, drei Monate vor dem Start, sicher: „Ich habe gelernt aus den Erfahrungen der anderen Wüstenläufe.“ Beim anstehenden Lauf in der Mongolei soll es besser laufen. Besonders schlimm war das Rennen in Namibia 2022. Damals tat vom ersten Tag an alles weh. Die Füße haben geblutet, ein Zehnnagel ging verloren, aber Spangenberg hat sich durchgebissen.

Nun also die Mongolei. Im Juni ist es in der Wüste Gobi höllisch heiß, das Thermometer zeigt tagsüber knapp 50 Grad Celsius.

Nachts hingegen ist es bitterkalt in den Schlafzelten. Auf dem Programm von Tag eins stehen 40 Kilometer. Über Stock und Stein. Und bereits nach zehn Kilometern ist da dieser Gedanke an Namibia und an die Schmerzen.

Doch Spangenberg, 44, kommt durch diesen Tag eins. Irgendwie. „Im Ziel habe ich geweint“, erzählt der Ultrasportler gut ein halbes Jahr später während eines Besuchs in der alten Heimat, im Wohnzimmer seines Elternhauses in Stuttgart-Weilimdorf. „Ich war fix und fertig.“ Aber trotzdem happy. Glücklicherweise ist er überhaupt durchgehalten hat.

Nach diesen ersten 40 Kilometern genehmigt sich Christian Spangenberg im Camp eine Zusatzmahlzeit: zwei Fruchtgummis aus einer Haribo-Tüte, die eigentlich für den Ruhetag eingeplant sind. Die 100 Läuferinnen und Läufer müssen während der insgesamt 250 Kilometer alles, was sie für die sieben Wüstentage brauchen, mit sich tragen. Kleidung, Schlafsack, Isomatte und das komplette Essen. Nur das Wasser nicht. Wer weniger Essen mitnimmt, hat also weniger Gewicht auf dem Buckel. Eine Gratwanderung.

Christian Spangenberg erzählt, dass er für jeden Tag lediglich zwei schlichte Mahlzeiten trage: morgens gibt es Müsli, später

ein paar Nüsse, zum Abendessen gefriergetrocknete, „hochkalorische“ Schnellgerichte, etwa 100 Gramm Spaghetti Bolognese zum Übergießen mit heißem Wasser.

Er weiß vom Start des Wüstenlaufs an: „Ich werde immer Hunger haben.“ Alles Kopfsache. Abendessen gibt es während Wüstentage nie vor 19 Uhr, im Ziel sind die Läufer aber meistens bereits gegen Mittag. Lange Stunden mit knurrendem Magen.

Tag zwei wird besser. Viel besser. Der Mann, der in seiner Jugend Judoka war und später Fußball gespielt hat, kommt immer besser ins Laufen. Das Training war wohl doch effektiv. Der Rucksack, erzählt er, fühlt sich dabei an „wie eine Umarmung von hinten“. Alles Kopfsache. Spangenberg rennt sich in der Mongolei in einen wahren Rausch. Er ist unter den Top fünf.

Nach drei Tagen mit jeweils 40 Kilometern steht dann die Königsetappe an: Tag vier, 80 Kilometer sind zu bewältigen. „Das war ein einziger Kampf.“ Christian Spangenberg hat immer wieder Magenkrämpfe, schafft es aber nach rund elf Stunden bis ins Ziel – kurz bevor ein Unwetter aufzieht mit Blitz, Donner und sintflutartigen Regenfällen. Alle Läufer werden mit Bussen evakuiert und in einer Halle untergebracht.

Danach der Ruhetag – ohne die zwei Haribos, die eigentlich eingeplant waren. Die Sportler hängen ab, chillen im Camp, trinken lauwarmes Wasser mit Elektrolyten und Tee. Spangenberg genießt die Stille, lutscht ein paar Macadamia-Nüsse, macht sich Notizen.

Warum tun sich wohlhabende Menschen aus allen Ecken der Welt so was an? Geben rund 6000 Euro aus für das zweifelhafte Vergnügen, eine Woche lang durch die Wüste zu rennen? Schlafen in ihren verschwitzten Laufklamotten auf dünnen Liegematten mitten in einer kargen, wüsten Landschaft? Mit zu wenig Essen. Ohne Duschen.

Für ihn, sagt Spangenberg, sei die Stille der Wüste eine „heimliche Sehnsucht“. In einer Welt, die nicht aufhören könne laut zu sein, sei er fasziniert von der Stille und davon, „was mit meinem Körper und in meinem Geist geschieht, wenn ich den Mute-Knopf drücke“. Die Wüste habe für ihn „eine magische Anziehungskraft“. In der Wüste sei er glücklich und zufrieden, könne ohne Ablenkung seine Potenziale abrufen. „Aber ich will auch körperlich aktiv sein, geistig stark, ich strebe nach Momenten intensiver, psychischer Ausnahmezustände.“

Sein Aushängeschild sei schon lange kein dickes Auto mehr, sondern seine außergewöhnliche sportliche Leistung. Seit er immer wieder durch Wüsten renne, wisse er: „Ich kann nicht nur alleine sein, ich will alleine sein.“ Diese Kombination aus Stille, Alleinsein, körperlicher Aktivität und geistiger Herausforderung führe ihn an einen Ort, „an dem das Leben auf das Wesentliche reduziert ist“. Christian Spangenberges Körper und Geist sind seit Jahren gepolt auf drei Ls: laufen, leiden, lernen. „Beim Wüstenlauf komprimiere sich die gesamte Gefühlswelt innerhalb einer Woche.“ Ein extremer Ort der

Entschleunigung, abgeschnitten vom Rest der Welt. Auch ein magischer Ort.

Spangenberges Weg zum Laufen war ein langer. Früher, sagt er mit einem Lachen, wäre er nie im Leben auf die Idee gekommen, ohne Ball am Fuß zu rennen. Zeitweise kickte der Sportwissenschaftler in der württembergischen Landesliga. Nach dem Studium an der Ruhr Uni in Bochum war er zunächst bei einem Zentrum für Training und Therapie in Oberhausen angestellt, dann bei einem Rehasentrum in Gerlingen. Damals sei die Familie richtig froh gewesen, „dass der Bub wieder daheim ist“, daheim im Ländle. Doch was macht der Bub nach kaum eineinhalb Jahren? Er beschließt, nach Kanada zu gehen, findet in Vancouver einen Job – und eine Freundin. Als die Beziehung zerbricht, beginnt er zu laufen „wie ein Verrückter“. Zunächst ohne Plan und ohne ein größeres sportliches Ziel. Bald läuft er seinen ersten Marathon. Und dann sieht Spangenberg diesen Film, der alles ins Rollen bringt: „Running the Sahara“. Er weiß sofort: „Das will ich auch machen.“ Seinem ersten Wüstenlauf 2015 in China folgen weitere.

Tag vier in der mongolischen Gobi mit der Extremetappe ist also bewältigt. Man könnte sagen: Alles was nun noch kommt, ist Zugabe. Christian Spangenberg liegt zeitweise auf Patz drei der Gesamtwertung. Er erzählt von einer „guten Drucksituation“. Die 40 Kilometer an Tag sechs sind easy. Und am letzten Tag stehen nur noch zehn Kilometer auf dem Programm. Er läuft die schnellste Zeit von allen, gewinnt seine Altersklasse und holt Platz vier in der Gesamtwertung!

Also alles erreicht? Christian Spangenberg winkt ab. Er laufe im Grunde nur für sich allein, sagt er. Platzierungen seien ihm nicht wirklich wichtig. Er werde noch lange, sehr lange weiter laufen, der älteste Läufer in der Mongolei sei schon Mitte 60 gewesen.

Ein Highlight in diesem Jahr sei der berufliche Neustart. Spangenberg will sich neu erfinden, sein zweites Studium erfolgreich fortsetzen und bald als Sport- und Englischlehrer arbeiten. Nebenher will er gelegentlich in Firmen Vorträge halten. Das nächste Gastspiel an seinem Sehnsuchtsort ist freilich schon fest eingeplant: der Wüstenlauf in Jordanien, diesmal „nur“ 220 Kilometer.

**Als die Beziehung zu seiner Freundin zerbricht, beginnt er zu laufen „wie ein Verrückter“.**

**Nach den ersten 40 Kilometern gönnt er sich im Camp zwei extra Fruchtgummis.**



Wegzehrung



Vor dem Elternhaus

Foto: Martin Tschepe

Foto: privat