

Swiss Irontrail in Davos vom 5.-7.8.2016

Mein erster 200km-Lauf und mein erster Laufbericht

Vorgeschichte

Eigentlich beginnt die Geschichte zum Irontrail vor drei Jahren: Noch vor meinem ersten 100km-Lauf 2013 sagt eine Freundin zu mir, es gebe da noch diesen Irontrail. Beim ersten Blick auf die Webseite lache ich nur laut und denke, dass sie wohl nicht ganz bei Trost sei... Nach und nach erhoffe ich mir, einmal dort mitlaufen zu können und als die Veranstalter das Datum vorverschieben und den Start von Donnerstag auf Freitag verlegen, nehme ich es sofort als meine vielleicht einzige Chance auf diesen Lauf wahr! Denn während der Schulzeit ist es mir unmöglich, so viele Stunden zu rennen...

Und so schneide ich, besonders nach der Anmeldung, die diesjährige Rennplanung auf den Irontrail zu. Gelassen nehme ich es in Kauf, dass ich bei allen Wettkämpfen dieses Jahr deutlich langsamer bin als letztes Jahr, denn ich weiss, es ist meine einzige Möglichkeit, während der Arbeitszeit am Wochenende noch auf genügend Laufstunden und vor allem auch Höhenmeter zu kommen (Scenic Trail mit 54km/3900hm, Engadin Ultraks mit 46km/3000hm, Trail Verbier St. Bernard mit gelaufenen 100km/7200hm, Eiger Ultra Trail mit 100km/6700hm), lasse mich von den Resultaten nicht entmutigen und mein Plan geht auf: Ich beende den Irontrail erfolgreich und mit gutem Gefühl.

Ich reise direkt aus dem Tessin mit Postauto und Zug an, meine Taschen mit allem Laufgepäck für die Posten habe ich knapp drei Wochen zuvor gepackt und hoffe, nun alles dabei zu haben. Der Wetterbericht klingt nicht allzu verlockend nach den heissen Sommertagen: Gewitter, Regen und Schneefälle bis auf 2200m sind gemeldet. Mein kleines Hotel im Jugendstil ist hübsch und ich informiere schon mal, dass ich wohl sehr wenige der Frühstücke anwesend sein werde, dass aber vielleicht mein Mann noch nachkomme. Ich bin nämlich nicht sicher, ob Martin noch hochfahren kann, und stelle mich darauf ein, den Lauf alleine und ohne Betreuung zu meistern.

Eine knappe Stunde muss ich für das Entgegennehmen der Startnummer, des Trackers und des Chips anstehen; einzig beim T201 gibt es eine Schlange, alle andern Tische der weiteren Läufe (T121, T91, T41, D21, A21) sind leer. Dort stehen die Helfer tatenlos herum und schauen uns beim Anstehen zu. Irgendwann, wohl weil sie eigentlich alle um 19.00 Uhr auch wieder hätten gehen wollen, kommt jemand auf die glorreiche Idee, die von den andern Läufern könnten ja beim T201 mithelfen und so geht es kurz vor 19.00 Uhr ein wenig zügiger voran. Wobei es mir bis jetzt ein Rätsel ist, warum es bei nur 189 Gemeldeten so lange dauern kann, denn ich muss weder das Pflichtgepäck noch meine ID vorweisen und bekomme auch keine langen Instruktionen zum Tracker, sondern lediglich eine Anleitung von einer halben Minute und einen kleinen Zettel... Endlich darf ich meine Gepäcksäcke auf einem anderen Tisch anschreiben und kann dann wieder Richtung Hotel zurück. Unterwegs esse ich eine Portion Teigwaren und gehe dann schnell in mein Zimmer. Dort findet die letzte Auslegeordnung statt: Habe ich das richtige und genügend warme Sachen in jedem der Wechselgepäckstücke? Ein Sack geht auf Samedan, der zweite auf Savognin und der dritte bleibt in Davos, in diesem lasse ich nur die Hotelschlüssel, falls Martin doch noch auftauchen sollte. Letzte Kontrolle, ob alle Stirnlampenbatterien wirklich geladen sind. Die Uhr und das Handy noch einstecken und aufladen bis zum Morgen. Der Wecker steht auf 02:30 Uhr, ich schlafe ziemlich sofort ein, obwohl es erst kurz nach 21 Uhr ist.

Beim Weckerklingeln bin ich bald hellwach, trinke den Kaffee und esse ein Stück Roggenbrot mit Honig, das ich alles im Migros tags zuvor gekauft habe. Dann ziehe ich mich an. Draussen giesst es in Strömen und gewittert ununterbrochen. Ich habe noch

eine 2-Franken-Pellerine aus Holland, die ich am Schluss über alles ziehe und die ich dann am Start wegwerfen kann. Die Strassen in Davos sind Bäche, das Gewitter ist etwa drei Kilometer entfernt, einige Läufer sehe ich wie mich durch die dunklen Strassen huschen. Nach gut zehn Minuten bin ich beim Startgebäude und kann die drei Gepäcke für den Transport entsprechend deponieren. Nun habe ich noch eine knappe halbe Stunde bis zum Start. Immer mehr Läufer kommen, warten aber alle möglichst im Gang, geschützt vor dem Regen. Andrea Huser zeigt mir noch ihre winddichten Handschuhüberzüge, die sie immer in der Jacke mitnimmt und die ich später selber gerne dabeigehabt hätte (ich habe welche zu Hause!). Kurz vor dem Start bewegen sich die Läufer an die Nässe nach draussen, ich lasse nur ungern meine Pellerine zurück, denn noch immer giesst es in Strömen. Und nun folgt der merkwürdigste Start, den ich je erlebt habe. Niemand macht eine Ansage, alle Läufer stehen immer noch möglichst unter einem Vordach oder unter den Schirmen ihrer Begleiter. Um ziemlich genau 4:00 - vielleicht auch eine Minute früher - fängt einer an, mitten im Regen Alphorn zu blasen. Die Startlinie ist immer noch leer. Und dann beginnen einzelne Läufer über die Startlinie zu rennen. Zögerlich folgen die unter dem Vordach... Offenbar geht es los, niemand weiss so richtig Bescheid, aber es ist ja 4:00 Uhr gewesen...

Der Lauf

Start bis Keschhütte

Und so beginnt der Lauf mit lustig verteilten Einzelgrüppchen. Aber der Chip misst ja die genaue Zeit, darum mache ich mir keine weiteren Gedanken mehr und laufe durch die Dunkelheit und den Regen. Das Gewitter ist eher wieder weiter weg, das freut mich, und ich hoffe nur, dass es nicht auf dem Scalettapass oder der Keschhütte toben wird. Am Anfang dem Dischmabach entlang, der teilweise ein recht beeindruckender, tobender Fluss geworden ist, weiche ich den Pfützen oder Bächen auf dem Wanderweg noch aus, mit der Zeit gebe ich es auf, so viel herumhüpfen geht gar nicht. Ich habe meine wasserdichten, hohen Socken an, auch die kleinen Gamaschen und so bleiben meine Füsse ziemlich lange trocken und warm, obwohl ich an der Kälte der Schuhe merke, dass diese komplett durchnässt sind.



Dürrboden, noch 188 km

Nach dem Dürrboden geht es endlich mehr in die Berge und Felsen, was mir gut gefällt, und trotz Dauerregen merke ich, wie es langsam etwas heller wird. Zum Scalettapass (2606) hoch kann ich meine Stirnlampe ausschalten und sehe zwischen Nebelschwaden die frisch verschneiten Berge. Es sieht wunderschön aus, dieses zarte Weiss über dem kräftigen Grün. Den Ausblick auf dem Pass selber mag ich nicht wirklich geniessen, denn ich bin unterdessen bis auf die Unterhosen durchnässt und es bläst ein fieser, kalter Wind. Die Hände tun mir sogar in den dicken Handschuhen, die ich trage, weh vor Kälte. Hätte ich doch die winddichten Überzüge dabei! Ich versuche die Finger bei jedem

Stockabsetzen zu bewegen und etwas zu schütteln, bis ich am Kuhnagel merke, dass das Gefühl wieder kommt.

Der Höhenweg über dem Val Funtauna ist wunderschön und oft kann man sehr gut rennen, mit Sicht auf viele Bächlein, Rinnsale und Kühe. Und so gelange ich ziemlich zügig zur Keschhütte (2608). Dort halte ich zum ersten Mal in einem Verpflegungsposten, trinke erst einmal eine warme Bouillon und überlege, ob ich die Socken auswechseln soll gegen trockene, weil ich ein wenig Angst habe, mit den etwas unförmigeren, wasserdichten Blasen zu bekommen. Meine Überlegungen erübrigen sich jedoch sofort, als ich mit meinen klammen Fingern kaum die dünne Regenjacke ausziehen und die dickere Goretex-Jacke mit der ebenfalls dickeren Kapuze anziehen kann. Leider komme ich mit meinen steifen, nassen Händen auch nicht mehr in die dickeren Handschuhe hinein, sodass ich meine Ersatzhandschuhe auspacken muss (die sind etwas dünner, aber wenigstens noch trocken) und es nach krampfhaftem Zerren auch endlich hineinschaffe.

Keschhütte bis Samedan

Dann renne ich fröhlich, aber noch lange Zähne klappernd den Berg hinunter. Es geht flott voran und ich überhole einige Läufer im Abstieg und im etwas flacheren Val Tuors und habe richtiggehend das Gefühl, nach Bergün zu fliegen. Ein Rätsel ist mir hier im Abstieg schon ein Japaner in kurzen Hosen, den ich auch später noch begegnen werde. Ich habe da noch einen Laufrock und lange, recht wärmende Beinlinge an, aber die reichen nur knapp, mich warmzuhalten. Ich habe im Rucksack zwar noch eine Goretex-Regenhose dabei, aber weil es ja Tag wird, möchte ich mir diese noch für die Nacht oder Notfälle trocken behalten. In Bergün werden wir von freundlichen Helfern auf dem Posten empfangen, es ist unterdessen Viertel nach neun. Ich esse Brot und trinke Bouillon und Kaffee und mache mich dann mit Patrizia und Christoph wieder auf den Weg. Wir sprechen davon, dass wir es so in etwa 50 Stunden schaffen könnten bis ins Ziel (Christoph hat den Lauf schon mehrfach gemacht und jeweils etwa diese 50 Stunden gebraucht, Patrizia ist letztes Jahr wegen einer Verletzung nur bis Pontresina gekommen), ich werde dann die einzige sein, die mit einer 50er-Zeit ins Ziel gelangt, Christoph erreicht das Ziel dann in knapp 56 Stunden, Patrizia ist zwar bei Lantsch nach 47 Stunden noch aus dem Posten, aber nie in Arosa angekommen.



Bergün mit Patrizia und Christoph, noch 162 km

Ich schaue kaum auf die Uhr, habe keinen Puls-, Kilometer- oder Höhenmesser dabei und habe keinen blassen Schimmer, wo in etwa ich mich im Feld der Läufer oder Läuferinnen befinde, ich renne einfach, so gut ich kann, und das macht Spass. Christoph zieht uns bald davon und ich bin mit Patrizia noch bis Alp Naz unterwegs. Das Wetter ist

etwas freundlicher, es regnet kaum und wir freuen uns. Die Freude währt jedoch nur kurz, als ich mich von Naz alleine auf den Weg mache, regnet es schon bald wieder ziemlich stark. Es geht auf dem Wanderweg Richtung Albulapass hoch, am schönen Lai da Palpuogno vorbei, der in seiner Nässe fast ersäuft.



Lai da Palpuogno, noch 155 km

Nach der Crap Alv geht es aus dem schützenden Wald heraus und wird wieder gebirgig, der Wind bläst unangenehm und eisig kalt zu diesem Regen. Nach dem Kreuzen der Passstrasse und hoch Richtung Fuorcla Crap Alv (2466) heisst es, Zähne zusammenbeißen: Die Finger lassen sich kaum mehr bewegen, alles kalt und nass und dann dieser Wind! Und neben mir immer wieder der Japaner in kurzen Hosen...



Richtung Fuorcla Crap Alv, noch 150 km

Oben angekommen bin ich nur froh, endlich hinunter zu dürfen, um dem Wind und Schneeregen endlich zu entkommen. Es geht aber etwas harzig hinunter, denn es ist ziemlich steil und alles nass und rutschig. Um mich aufzumuntern und dem Grau und der Kälte ein Schnippchen zu schlagen, beobachte ich die zahlreichen, farbigen Bergblumen, unter anderem dunkelrotes Schwarzes Männertreu. Erst auf ungefähr 2000 m im Val Bever ist man wieder etwas flacher unterwegs. Nur bläst auch hier der Wind konstant. Beim Verpflegungsposten in Spinazola haben wir schon 55 km zurückgelegt. Ich habe dort nur mit einem Wasserposten gerechnet und werde angenehm mit warmer Bouillon, feinen Getreideriegeln und Schokolade empfangen. Der Posten ist jedoch nur ein Zelt und es bläst wie verrückt. Uns, Patrizia ist unterdessen wieder auf mich aufgelaufen, tun die beiden freundlichen Helferinnen leid, die da in der Kälte ausharren müssen. Wir tun im Gegenzug ihnen leid, aber muss ich ihnen doch antworten, dass wir das alles freiwillig machen würden. Wir sind etwa sieben Läufer, die sich so gut es geht, an den Zeltrand stellen, um ein wenig essen und trinken zu können. Vor lauter Kälte kann ich den Riegel nicht in den Händen halten und er fällt mir zu Boden. Der Japaner in seinen kurzen Hosen kommt angerannt und ruft nur "Hot, hot, hot!" und jeder versteht, dass er gerne etwas Heisses trinken oder essen möchte. Ich wundere mich, dass die Veranstalter das Pflichtgepäck bei diesen Wetterbedingungen (und auch nicht unbedingt alles

bergkundigen Teilnehmern) nicht überprüfen, denn dort steht klipp und klar: eine lange warme Hose und zusätzlich eine Regenhose! Das wären ja zwei Schichten für die nackten Beine des Japaners...

Im Wald hoch von Spinas sind wir etwas windgeschützt und der Aufstieg wärmt, leider ist immer noch alles grau, auch wenn es nicht in Strömen giesst, so nieselt es doch ständig und die Wanderwege sind sowieso eher Bäche als Wege. Dort hoch muss man teilweise auch einfach in den Bach steigen, weil die Steine, die darüberführen sollten, selber überschwemmt sind. Kaum hat man das Gefühl, wieder einigermaßen warme (nicht trockene, nur angewärmte!) Füße zu haben, stapft man in die Kälte des nächsten Bachs. Der Margunin (2426) ist wieder bitterkalt, aber man hat nun Samedan vor Augen. Der Abstieg ist jedoch ziemlich schlammig und rutschig. Aber ich bin sehr gut gelaunt: Es geht mir ansonsten prima, ich scheine keine Blasen zu haben, nichts tut mir weh, es erwartet mich ein grosser Verpflegungsposten mit all meinen trockenen, warmen Kleidern und neue Schuhe und zudem habe ich schon 60 km und etwa 100 Leistungskilometer geschafft, d.h. von der Leistung her liegt etwa ein Drittel hinter mir! Ich weiss die genaue Zeit nicht mehr, aber ich bin etwa um 15:30 Uhr (Freitag) in Samedan.



Samedan, noch 140 km

Samedan bis Maloja

Viele Läufer werden von ihren Familien oder Freunden betreut und ich rechne damit, selber den Kleidersack suchen zu müssen, alles hervorzuklauben und mich umzuziehen. Aber da steht Gabi, eine Läuferin, die aufgegeben hat, und holt alles, zeigt mir die Garderoben, hilft mir aus dem nassen Zeug. Ich trockne mich zwar ab, aber dennoch komme ich fast nicht in die neuen Kleider hinein und bin froh, hilft sie mir. Meine Füße sehen super aus für die Verhältnisse, ich reibe sie wieder frisch mit Hirschtalg ein und ziehe die warmen Socken und Schuhe an. Dieses Mal auf die Höhe und gegen Nacht hin sogar über die langen (hässlichen roten) Hosen die Goretex-Hosen. Auch oben ziehe ich trockene Schichten an und nehme eine neue Taschenlampe für die kommende, komplette Nacht mit. Mich fröstelt und Gabi holt mir noch eine Bouillon, ausserdem esse ich Teigwaren und Brot und Käse und trinke noch einen Kaffee. Nach etwa einer Dreiviertelstunde mache ich mich wieder auf den Weg (Gabi gibt meinen Kleider wieder ab, das hilft mir enorm), am Ausgang werden die Stirnlampe, das Handy und die

Rettungsdecke kontrolliert, mehr nicht. Für die zweite Nacht wird es gar keine Kontrolle mehr geben!

Ich freue mich auf die schöne Strecke über den Muottas Muragl und die Segantinihütte, aber beim Aufstieg wird mir bald zu warm und ich muss nochmals etwas umziehen, statt der Goretex-Jacke nehme ich nur das leichte Regenjäckchen hervor und verstaue Handschuhe und Mütze für später, im Notfall kann ich ja den Buff über den Kopf ziehen. Patrizia ist erst nach mir in Samedan angekommen und so habe ich sie aus dem Blick verloren, schade. Aber im Grunde bin ich auch gerne alleine unterwegs und es erfüllt mich mit Freude, dass ich noch vor Nachteinbruch in Pontresina sein sollte. Es geht im Wald steil bergan und endlich regnet es wirklich nicht mehr, ist einfach immer noch verhangen. Schon bald liegt Samedan unter mir und es wird waldloser und gebirgig, so wie ich es liebe.



Alp Muragl, noch 133 km

Nach dem Muottas Muragl (2454) windet es wieder stärker und nieselt auch wieder und nach der Alp bis hoch zur Chamanna Segantini (2731) wird es noch einmal eisig kalt. Schnell gehe ich an der geschlossenen Hütte vorbei und will einfach ohne weiteren Kleiderwechsel schnell ins unter mir liegende Pontresina gelangen. Also beisse ich auf die Zähne, ziehe den Buff über den Kopf und renne schnell weiter. Der Abstieg nach Pontresina ist ziemlich steil, aber ich habe noch Kraft und mag viel laufen, das wärmt. Und so komme ich nach etwa 2,5 Stunden um 18:46 Uhr in Pontresina an. Dort esse ich wieder Pasta, trinke Bouillon und Kaffee, ziehe nun die warme Goretex-Jacke an, Handschuhe, Mütze, Stirnlampe, schmiere noch einmal meine Füße, tape eine etwas wunde Stelle von einer alten Blase, stülpe trockene Socken aus dem Rucksack über und ziehe eine halbe Stunde später wieder los.



Val Roseg, noch 120 km

Auch hier freue ich mich wieder auf die Strecke, die ich ja vom Engadin Ultraks kenne: Das Val Roseg hoch merke ich zwar, dass meine Kräfte nicht immer fürs Rennen reichen und ich deshalb ziemlich viel gehen muss. Darum gefällt es mir dann ab Roseg wieder so

richtig, weil es dann wirklich wieder den Berg hoch Richtung Fuorcla Surlej geht. Ich bin fast immer alleine unterwegs, überhole nur etwa zwei Läufer, sonst sehe ich niemanden. Die Alp Surovel hoch wird es immer dunkler, ich gehe möglichst lange ohne Lampe und sehe endlich einige wenige Sterne, aber es ist immer noch ziemlich bedeckt. Manchmal erkenne ich von weitem die Umrisse eines Rinds. Gegen die Fuorcla Surlej (2755) zu, es ist unterdessen stockdunkel geworden, beginnt es schon wieder zu winden und Nebelschwaden ziehen vorbei. Obwohl ich die Strecke kenne, muss ich mich ziemlich konzentrieren und oben blendet meine Stirnlampe im Nebel so, dass ich nicht erkennen kann, wo es weitergeht. Darum schaue ich auf meinem Navigationsgerät nach und sehe sofort, wo ich weiter muss. Ich bin heilfroh, dieses Gerät dabei zu haben, so fühle ich mich nachts alleine sicher! Von der Fuorcla Surlej traversiert der Weg mehr oder weniger hinüber zur Station Murtèl (2702), es bläst wahnsinnig kalt und ich fluche zum ersten und einzigen Mal innerlich. Dort gibt es einen Verpflegungsposten und dankbar trinke ich Tee und Bouillon, ich esse auch ein wenig Brot mit Käse, aber mein Magen ist mir nicht ganz geheuer, ich muss unendlich lange an den Bissen kauen. Hier treffe ich Christoph wieder, der aber vor mir losgeht. Beim Abstieg kämpfe ich mit der Orientierung, sehe oft den Weg sehr schlecht in diesen Skipisten und weil mein Magen weh tut, mag ich häufig nicht wirklich rennen. Darum nehme ich es halt gemüthlicher und einige Männer ziehen an mir vorbei. Richtung Sils ist der Weg zwar wieder eindeutig, aber noch immer schmerzt mein Magen, sobald ich renne. Und mental wird die Strecke bis Maloja dem See entlang, der mir immer länger vorkommt, fast das schwierigste Stück für mich. In Isola erhoffe ich mir Maloja und dann ist es eben Isola und der Weg geht auch nicht eben dem Seeufer nach, sondern ständig auf und ab. Aber irgendwann komme ich an nachts betenden und singenden orthodoxen Juden vorbei bis zum Posten, bei dem ich etwa um 01:45 Uhr vom Samstag eintreffe. Ich begegne Christoph, der dort etwa eine Stunde geschlafen hat. Er fühlt sich nicht so wohl und zwingt sich, Pasta zu essen, während ich ebenfalls ziemlich lustlos an meinen zwei gedämpften Kartoffeln mit Salz kaue.

Maloja bis Bivio

Dann mache ich mich wieder wohlgenut auf den Weg, denn ich freue mich auf die Bergstrecke, die ich von Skitouren kenne: Richtung Lunghin. Christoph warnt mich noch vor dem rutschigen Abstieg um den Septimerpass, womit er leider mehr als recht bekommen sollte. Hoch geht es gleich ziemlich steil, aber endlich leuchten die Sterne über mir und ich komme gut voran. Einmal lösche ich meine Stirnlampe und esse noch eine Schokolade, um die Sterne zu geniessen und nochmals etwas Energie zu tanken. Leider sind die Wege wieder mehr Bäche als Weg und je weiter ich nach oben gelange, desto kälter zieht der Wind. Durch felsig-gebirgiges Gelände geht es über den Pass Lunghin (2645) und ab da konstant in altem und neuem Schnee Richtung Septimer. Die Markierungen sind oft schwer zu erkennen, zum Glück kann ich den Spuren der Läufer vor mir nachfolgen. Es hängt auch wieder ein dicker Nebel und so verliere ich den Läufer, der mich überholt, sofort wieder aus den Augen. Ich habe die Orientierung verloren, ob ich nun eher gegen Westen oder Norden gehe, habe das Gefühl, mich im Kreis in diesem ewigen Schnee und Fels zu drehen, komme mir völlig allein und in den Lichtkegel meiner Lampe eingelullt vor, als gäbe es nur noch mich. Ich habe keine Ahnung, ob ich richtig bin, aber der Weg führt doch immer weiter, sodass ich einfach in der Kälte vorwärtsstapfe und versuche, nicht schon wieder allzu nasse Füße zu bekommen in diesem Schneematsch. Es sind immer mal wieder Lichter montiert, die bei der Orientierung helfen, aber aus der Nähe auch ein wenig blenden. Der Abstieg kommt mir ewig vor und er ist in der Tat sehr rutschig. Und ich bin auf einmal auch sehr

müde und weiss manchmal nicht sicher, ob ich ein wenig einnicke im Gehen. Ich schimpfe mit mir und versuche mich wachzuhalten und zu konzentrieren, was mir aber in diesem weissen Nebeldunst und nur mit meiner Lampe schwerfällt. Ich muss mich auch mehrere Male übergeben, obwohl ich eigentlich nichts zu erbrechen habe. Wohl kurz nach dem Septimerpass (2310) blenden mich zwei Scheinwerfer und eine Frau steigt aus einem grossen Geländewagen, das Ganze hat etwas Surreales. Sie fragt mich, wie es mir gehe, und ich antworte, gut, nur dass ich müde sei. Da sagt sie, ich solle der Strasse folgen, anstatt den Wanderweg zu suchen, und schärft mir ein, dass ich aber unbedingt auf der Strasse bleiben solle, bis ich die Markierungen wiederfinde, die zur Strecke gehören. Ich bin ewig auf dieser Strasse unterwegs (so kommt es mir vor), aber das Laufen geht da wieder etwas besser, obwohl mein Magen immer noch etwas schmerzt, immerhin kann ich wieder rennen. Und so komme ich immer weiter aus dem Val Tgavretga hinaus und endlich lichtet sich der Himmel ein wenig, es geht dem Morgen zu. Es hängen zwar noch immer viele Nebel, aber es wirkt nun doch alles freundlicher und am Morgen um 6:30 Uhr erreiche ich Bivio. Ich bin nun 26,5 Stunden ohne Schlaf unterwegs. Darum lege ich mich eine Stunde hin, stelle mein Handy. Als ich um 7:30 aufstehe, geht es mir wieder ausgezeichnet, ich esse und trinke und auch meine Beine fühlen sich wie neu an.

Bivio bis Arosa

Darum ziehe ich nach etwa anderthalb Stunden in Bivio heiter los und kraxle freudig an den Kühen vorbei die Weiden hoch. Endlich Sonnenlicht und zwischen letzten Nebelschwaden sieht man die wunderschönen Berge und schon bald liegt unter uns der Lai da Marmorera. Und nun geht es flott in ständigem Auf und Ab auf der Höhe das Tal hinaus, über die Alp Flix, Oberhalbstein entlang und dann endlich nach Tinizong und Savognin hinunter. Wanderer klatschen und fragen immer wieder, was wir genau machen würden und machen dann selber die grössten Augen. Auf einmal höre ich unten im Tal Martin rufen und erkenne dann auch den blau gekleideten Velofahrer. Er ist also doch noch gekommen!

Um 12:42 Uhr (Samstag) komme ich im Posten in Savognin an, ich habe nun 137 km und etwa 200 der gut 300 Leistungskilometer geschafft! Ich mag gar nicht Kleider wechseln, es ist mir wohl so, ich wechsele einfach die Batterie der Stirnlampe für die zweite Nacht, schmiere meine Füsse nochmals ein, esse Pasta und trinke Kaffee und Bouillon und gehe nach einer halben Stunde gestärkt und vergnügt wieder los. Richtung Salouf und Mon hoch wird es ziemlich warm und nun überholen mich immer wieder Läufer, aber sie sind alle von den kürzeren Strecken, sie loben und beglückwünschen mich. Ich merke, wie relativ alles wird, weil ich mich dabei ertappe, bei den Kilometerschildern, die alle fünf Kilometer auftauchen, schon seit etwa km 70 jeweils "nur noch 70km", "ach, nur noch 60km" usw. zu denken. Das hätte ich vorher selber nicht geglaubt... Ich kenne diese Gegend und es macht Spass, mich umzusehen, wie sich alles verändert hat oder gleich geblieben ist. Wir machen auch so richtiggehend eine Bildungsreise, indem wir in Riom-Parsonz gleich an der eindrücklichen mittelalterlichen Burg Riom (das Casti da Riom ist eine der wichtigsten Burgen Graubündens) vorbeikommen, kurz später unterhalb von Mon an der schlichten kleinen Kirche St. Cosmas und Damian vorbeilaufen, deren Ursprünge eventuell noch ins 1. Jahrtausend zurückgehen und die im Innern wunderschöne Fresken aus dem 15. Jahrhundert beherbergt, und zuletzt noch kurz nach Tiefencastel den Abstecher auf das Felsplateau über der Schinschlucht machen und buchstäblich um die karolingische und einzig in der Schweiz erhaltene Dreiapsidenkapelle St. Peter Mistail rennen (vermutlich etwa aus dem 9. Jahrhundert und mit wenigen erhaltenen karolingischen Bilderresten). Ob allerdings alle Läufer

dafür noch Augen haben, bin ich mir, während ich vorbeirennende, nicht so sicher... Nach Mistail geht es hoch nach Lantsch, wo mich einmal mehr um 16:30 Uhr (Samstag) freundliche Helfer auf dem Posten erwarten und ich mich etwa 20 Minuten mit Kartoffeln und Riegeln verpflege, weil ich weiss, dass nun ein langer Anstieg folgen wird. Tiefencastel (863) ist unser tiefst gelegene Punkt gewesen und der einzige unter 1000 Metern, dort habe ich Martin nochmals kurz getroffen, den ich nun bis zum Ziel nicht mehr sehen werde, denn er fährt mit dem Fahrrad direkt nach Davos.

Wieder geht es also bergan, über die Lenzerheide, dann hoch zur Station Scharmoir und nun wieder herrlich gebirgig mit einem schönen Sonnenuntergang und einigermaßen guter Sicht hoch bis zum Urdenfürggli (2546), im letzten Abendlicht reicht es mir gerade ohne Stirnlampe oberhalb des Urdensees zu traversieren und zur Hörnlhütte zu gelangen (2511). Ich bin bestens bei Laune, denn die Berge sind herrlich und es liegen nurmehr weniger als 30 km vor mir. In der Hörnlhütte ist es sehr warm und gemütlich und so macht es Freude, sich zu verpflegen. Ich bin dort nur mit René vom T201, alle anderen Männer machen kürzere Strecken. Ich weiss innerlich gut, dass es nun hinuntergeht, um dann gleich noch einmal giftig bis zum Weisshorn hochzuklettern. Weil der Nebel aber wieder da ist, sehe ich manchmal den Weg kaum und muss mich extrem konzentrieren, das raubt mir viele Kräfte und so bin ich froh, als einige der Männer endlich an mir vorbeigehen und ich ihnen folgen kann, anstatt immer vorne anzuführen. Vom Weisshorn, dessen Gebäude grell ausgeleuchtet, aber menschenleer ist und in der Nacht gigantisch und merkwürdig wirkt, geht es ziemlich steil, aber eigentlich recht angenehm die Skipisten hinunter. Dummerweise beginnt nun schon wieder mein Magen zu schmerzen, sodass ich stark verlangsamt, weil ich einfach unbedingt ins Ziel gelangen will. Mir wird auch ein wenig schwindlig und ich bin dankbar, dass gegen Arosa hin zwei Männer einer kürzeren Distanz bei mir bleiben.

In Arosa überrascht mich Felix, der seinen T201 leider hat aufgeben müssen. Im Posten bringt er mir zwei Kaffees und von den zwei Frauen, die eigentlich René betreuen, werde ich gleich freundlichst mitbetreut. Ich schlafe erst einmal zehn Minuten, um mich vom Schlechtsein zu erholen. Als mich Annette weckt, sind fast alle der Männer weg, mit denen ich unterwegs gewesen bin. Ich fühle mich aber wieder gut und esse ein wenig Pasta und trinke einen dritten Kaffee. Annette füllt mir sogar Kaffee in meinen Beutel, weil ich das Gefühl habe, das täte mir gut. Dann geht sie. Kaum ist sie weg, packe auch ich meine Sachen und stelle fest, dass ich nicht weiss, wo sie meine Handschuhe hingelegt hat, als sie mir bei der Ankunft Stöcke und Handschuhe abgenommen hat. Eine Helferin läuft Annette hinterher, aber diese ist schon abgefahren. Ein anderer Helfer sucht beim Bett, in das ich mich gelegt habe, und sagt, dort sei auch nichts. Ich weiss nicht, was ich tun soll, möchte in dieser zweiten Nacht nicht ohne Handschuhe los und habe keine weiteren Ersatzhandschuhe dabei. Da kommt eine Läuferin hereingerannt und sagt, ich könne ihre zweiten haben. Ich frage sie überglücklich nach ihrem Namen und sie antwortet verdutzt, ob ich sie denn nicht kenne, sie sei doch Brigitte, mit der ich im Winter schon viele Male trainiert hätte. Da erst erkenne ich sie. Dankbar nehme ich ihre Handschuhe und verlasse den Posten nach insgesamt einer Dreiviertelstunde um 01:30 Uhr (Sonntag).

Arosa bis Davos

Ich bin alleine unterwegs, aber wieder frisch und fühle mich fröhlich und wohl. Es geht relativ gemächlich durch den Tiefer Wald hoch. Ich trinke nochmals zwei Schlucke Kaffee und denke, dass ich, weil ich nur die Hälfte der Teigwaren habe essen mögen, noch ein wenig Riegel zu mir nehmen sollte. Aber kaum schlucke ich einen ersten kleinen Bissen, würgt es mich schon wieder und ich lasse den ganzen Kaffee wieder

heraus. Zum Glück bleiben die Pasta drinnen und ich fühle mich danach auch eigentlich wieder ganz und normal gut. Darum bin ich auch überzeugt, dass ich bis zum Ziel lieber nichts mehr essen werde und diese etwa fünf bis sechs Stunden nur mit Wasser schaffen werde. Ich schütte den Kaffee gleich aus, weil ich nicht noch mehr Gewicht mittragen will. Und so gehe ich weiter und beginne nach einer Weile, ganz kleine Schlucke Wasser zu trinken und das geht. Ich komme ins Ziel, ist mein froher Gedanke! Es geht noch ziemlich hoch und runter, immer so in etwa der Höhenlinie nach, über Tieja, Tschuggen, Medergen, die Chüpfer Alp. Ein wunderschöner, riesiger Sternenhimmel leuchtet über mir, sodass ich auf Tschuggen kurz anhalten, meine Stirnlampe ausmachen und mich ruhig umsehen muss: Es ist so unglaublich schön und ruhig über mir!

Vor dem Strelapass geht es noch einmal ziemlich hinunter, aber ich kann, soweit es die schmalen Weglein erlauben, wieder recht gut rennen. Beim kleinen Verpflegungsposten Jatz treffe ich wieder auf René, der bei einem Sturz einen Stock verloren hat. Zusammen stapfen wir dem Strelapass entgegen. Irgendwann bin ich ein klein wenig schneller und verliere ihn aus den Augen. Ich bin immerwährend glücklich und freue mich auf diesen letzten Pass, danach kann es nur noch fünf Kilometer nach unten gehen... Langsam hellt sich der Himmel auf und auf dem Strelapass (2347) könnte ich jubeln, diese schöne Aussicht und das Wissen, dass ich über den Strelaberg hinunter schon bald Davos erreichen werde. Auf dem Pass ist es 5:30 Uhr (Sonntag) und nach zwei Bechern heissem Tee am Posten und nachgefülltem Wasser fliege ich richtiggehend den Berg hinunter. Es läuft sich gut, ist angenehm vom Weg und ich komme wirklich schnell voran. Zufrieden und ohne weitere Probleme erreiche ich um 06:17 Uhr nach 50 Stunden und 17 Minuten als fünfte Frau und 21. overall das Ziel in Davos. Ich habe es geschafft! Martin und Annette sind da und beglückwünschen mich. Ich kann es eigentlich noch gar nicht glauben, dass ich die 200 Kilometer und die 11440 Höhenmeter bewältigt habe. Von den 189 Gemeldeten sind 133 Männer und 22 Frauen gestartet, von den Männern sind 53 und von den Frauen 11 bis ins Ziel gekommen.

Fazit: Keine wirkliche Krise während des Laufs, mir tut absolut nichts weh, ich bin nie gestürzt, habe keine einzige Blase, bin einfach glücklich und erstaunt!



Davos im Ziel nach 200 km!

Ich danke Martin und allen HelferInnen für den persönlichen Beistand und dem Velolade Schneider (www.velolade-schneider.ch) in Wynigen für all das ausgezeichnete Material und die Unterstützung und Beratung!