

Ultratrail Verbier - St. Bernard, 2.-3.7.2011

Res Wampflers stumme Selbstgespräche

Vorbereitung

Als gezielte Vorbereitung auf den Ultra-Berglauf habe ich zusammen mit Daniel 10 längere Trainings im Gebirge durchgeführt:

Solothurn - Hasenmatt - Biel: 41 km, 1870 m HD, 6 h

Hindelbank - Signau - Eggwil - Blappach - Langnau: 58 km, 2472 HD, 8 h

Riggisberg - Guggisberg - Pfyffe - Riggisberg: 53 km, 2450 m, 8 h

Oberdorf - Balmberg - Welschenr. - Harzer - Gänsbrunnen - Hasenmatt - Oberdorf: 30 km, 2150 m, 4 h 30

Burgdorf - Lueg - Napf - Trubschachen: 52 km, 2450 m, 7 h

Blumenstein - Schwefelbergbad - Weissenburgbad - Obere Walalp - Blumenstein: 40 km, 2870 m, 7 h

Interlaken - Habkern - Kemmeriboden - Ällgäulücke - Augstmatthorn - Interlaken: 44 km, 3393 m, 8.38 h

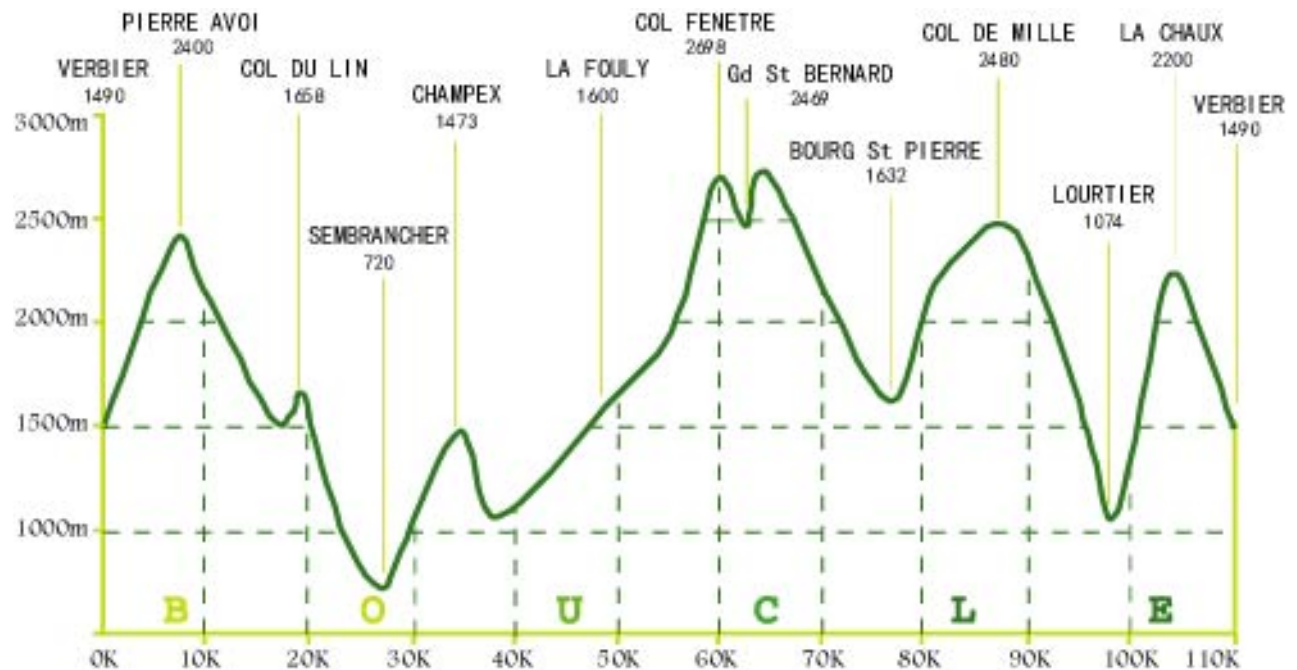
Wimmis - Staldenalp - Oey - Heiti - Wimmis: 26 km, 2033 m, 5 h 55

Wilderswil - Schynige Platte - Faulhorn - First - Grindelwald - Breitlauenen: 32 km, 2727 m, 5 h

Erlenbach - Stockhorn - Erlenbach: 16 km, 1640 m HD, 3 h 20 min

Strecke

Nach neuer GPS-Vermessung ist die Strecke 115 km lang, die 7000 m Höhendifferenz kommen noch dazu. Mit Umrechnung der Höhe in Distanz ergibt das 185 Leistungskilometer.



Ausrüstung

Trailshuhe, Rucksack, Pflichtausrüstung, Essen und 1 Liter Getränk, Walkingstöcke

Start

Noch sind die 300 Trailer eng bei einander hinter der Startlinie. Jeden Moment werden die angeregten Gespräche nach dem Startschuss schlagartig verstummen. Und so wird es während den nächsten 24 Stunden wohl auch bleiben. Eine lange Zeit für Gedanken aller Art, die letztlich nur in stummen Selbstgesprächen enden.

Aufstieg zum Pierre d'Avoi und Abstieg nach Sembrancher

Dass ich nach dem ersten Aufstieg zu Daniel auflaufe, freut mich sehr. Die stumme Phase hat somit schon ein Ende. Von taktischen Fragen bis zu jenen nach dem Wohlbefinden können ohne Französisch ausgetauscht werden. Das macht die Sache für die nächsten Stunden etwas einfacher. Psychisch bin ich aber gut für den Augenblick vorbereitet, wenn Daniels Waden in der Ferne verschwinden. Dies ist dank Daniels Zurückhaltung am Anfang nach etwa 2 Stunden der Fall. Nach dem Flachstück vor Sembrancher schliesse ich mich einer Zweiergruppe Deutscher an, die sich prompt verläuft. Nach kurzem Suchen, Fluchen, Fragen kommen wir wieder auf die richtige Spur. Am Verpflegungsposten spreche ich wieder berndeutsch, mit Daniel. Ich sage: „None Stengu, de gahni!“ Später wird mir Daniel vorwerfen, ich sei abgehauen. War ich wieder den stummen Selbstgesprächen verfallen?

Aufstieg nach Champex, La Fouly

Ein langer Weg mit Aufstiegen und Abstiegen. Immer noch bei erträglich kühlen Temperaturen geht das aber gut. Ich komme etwas schneller vorwärts als erwartet und erreiche den Hauptverpflegungsort La Fouly kurz nach Mittag, also nach etwa 7 Stunden. Der einfachere Teil der Strecke ist damit schon mal zurückgelegt.

Aufstieg zum Col de fenêtre

Das Material ist gewechselt: Schuhe (davon noch später), Essen, Getränkepulver, lange Tights (Rat von Daniel), Socken, Ersatzsocken... Alles liegt genau vorbereitet im Wechselsack, der hierher transportiert wurde. Beide Getränkeflaschen sind voll, denn es dauert lange bis zum Grossen Sankt Bernhard.

Frisch gestärkt fühle ich mich eigentlich sehr schwach. Jetzt rufe ich Susanne an. Was soll ich dann sagen? Ich fühle mich nicht so stark. Aber das wird schon kommen. Ich hatte ja Bouillon. Das Tief geht sicher vorbei. ... aber wann, wenn überhaupt. Aus der Zwischenrangliste erfahre ich Neuigkeiten: Daniel ist 14 Minuten vor, in meiner Kategorie sind nur 4 gestartet, ich sei der erste. Ich komme nicht so recht vorwärts. Ich fühle mich schlapp. Karin, einer Kollegin, versuchte ich doch gestern noch zu erklären, was man da tun kann: Positiv denken: Ich habe ja schon eine grosse Strecke. Es geht ja noch recht gut. Das wird sicher bald besser, das wird sicher bald besser, das wird sicher ... , ja aber wann? Jetzt nehme ich einen Activator, eine grosse Portion Koffein. Dazu noch den iPod mit meiner Treibermusik: Rock Punk mit Danko Jones & Co. Bei guter Stimmung geht es noch immer nur harzig vorwärts. Zwar wird der Weg immer steiler, später werde ich aber feststellen, dass ich auf diesem Stück auf Daniel fast eine Stunde verloren habe. Erst auf dem Plateau des Lac de fenêtre spüre ich meine Kräfte wieder und ich kann für den letzten Aufstieg zum Col meinen Berggang einlegen. Jetzt bin ich wieder dabei! Auf dem ganzen Weg haben mich 17 Läufer überholt, das heisst, ich habe 17 Ränge eingebüsst. Aber jetzt bin ich auf dem Pass auf 2700 m ü. Meer und zwäg!

Ab- und Aufstieg zum grossen St. Bernhard und dann zum Col des Cheveaux

Bis zur Passstrasse zieht sich der Weg wieder länger hin als er in meiner Erinnerung war. Aber ich fühle mich gut, auch im Wiederanstieg auf den Grossen St. Bernhard. Beim Queren der stark befahrenen Strasse ist Vorsicht geboten. Viele Touristen sind auf der Passhöhe. Kurz verpflegen, Getränke nachfüllen, fertig. Da habe ich sicher wieder ein paar Ränge geholt. Der Weg zum Rosspass ist nicht so schwierig aber schon wieder länger als ich dachte. Was aber wartet auf der andern Seite?

Abstieg nach Bourg St. Pierre

Ich überquere glücklich den höchsten Punkt: „Col des Cheveaux“ mein Selbstgespräch, hörbar. Die Helfer sind erfreut. Aber nicht nur die Gedanken versinken in der Tiefe, auch der Weg. Eine schmale Spur führt im Zickzack den steilen Hang hinunter und ich muss mich schon konzentrieren, ja keinen Fehltritt zu machen. Letztes Jahr ging es hier ganz anders: Ein riesiges, sehr steiles Schneefeld mit unkontrolliertem Abgleiten. Jetzt sehe ich, dass es genügend Steine gehabt hätte, irgend eine Backe aufzureissen. Bei diesem schönen Wetter ist das Risiko zwar kleiner, der Weg aber deutlich länger. Auch mit den Bachquerungen gibt es heuer keine Schwierigkeiten. Sehr lange abwärts, sehr lange vorwärts, unerwartet aufwärts geht es aber auch in diesem Jahr. Die grösste Überraschung sitzt aber in der Turnhalle: Daniel ist damit beschäftigt, seinen Vorsprung einzubüssen. Gezeichnet von Laufunlust beklagt er sich über die umgekehrte Tätigkeit seines Magens und eröffnet mir seinen Entschluss: Abandon, Aufgabe, fertig, Ende, Schluss, aus. Meine Gedanken kreisen da ganz anders: Bouillon, Spaghetti, Rivella, Bouillon 2. Von Magenschwäche keine Spur. Dänu staunt. Ich gebe noch nicht auf. Handschlag und tchüss.

Aufstieg zur Cabanne de Mille

Wieder mit Musik, Susanne angerufen, frisch gestärkt, voll bei Kräften, in der schönsten Abendsonne, mutterseelenallein. Das ist schon eine einsame Sache: Den da vorne erreiche ich nicht, den da hinten lasse ich nicht heran. So geht es 2 Stunden. Ein wunderbarer Sonnenuntergang in allen Orangetönen. Dann sehe ich zum ersten Mal zur Cabanne de Mille und das mit einem Zeitvorsprung von mindestens einer Stunde. Das ist sehr wichtig, denn so werde ich die SAC-Hütte auf 2400 m noch bei Tageslicht erreichen. Mit der Sonne verschwindet auch die Wärme. Windjacke, Kappe, Handschuhe: Wunderbar ... für den Moment. Die Kälte kommt aber trotz Aufstieg daher gekrochen. Bis zur Cabanne mit dem Verpflegungszelt schaffe ich das schon noch. Dort hat es sicher Bouillon, Kaffee, Tee, Wolldecken. Wieder mal etwas sagen: „J'ai très, très froid!“ Ich zittere am ganzen Körper. Das Zelt ist ungeheizt, Decken hat es keine, die Bouillon kann ich nicht essen, weil ich sie verschütten würde. Ich ziehe alles an, was ich noch dabei habe: Lange Tights (Danke Daniel für den Tipp) über die halblangen, Faserpelz unter die Windjacke, Regenpelerine mit Kapuze über alles. Die Helfer staunen, die Läufer verstehen. Jetzt die Bouillon, dann einen Kaffee und schon stehe ich wieder draussen im beissend kalten Gratwind weit unter dem Nullpunkt.

Abstieg nach Lourtier

Bouillon und Pelerine lassen meinen Motor wieder warm laufen und mit abnehmender Höhe nimmt die Temperatur auch wieder zu. Erstaunlich schnell habe ich wieder viel zu heiss: Die Pelerine gehört wieder in den Rucksack. Jetzt ist es Nacht, die Lampe montiert, der Weg klar, verpflegt und meine Gedanken hängen am unendlich langen Abstieg nach Lourtier. Das weiss ich noch genau: der ist saumässig steil und lang. Hie und da sehe ich die Lichter von Läufern mehr oder weniger weit von mir. Aber irgendwie komme ich gar nie dort hin. Haben sich die verlaufen? Waren das gar nicht Läufer? Bin ich noch auf dem richtigen Weg? Ich habe schon eine Weile keine Markierung mehr gesehen. Muss ich umkehren? Endlich, ich bin richtig! Aber getrunken habe ich seit der Cabanne nichts mehr. Ich sollte, schiebe es aber noch hinaus, weil ich gar keine Lust habe. Und die Dehydratation? Ich muss trinken, kann aber nicht. Ich überhole einen Läufer, der nur noch ganz langsam geht. Ich frage französisch nach seinem Wohlbefinden. Von wohl ist wohl nicht mehr viel vorhanden. Seine Beinmuskulatur ist total verkrampft. Italienisch antwortet er zuversichtlich und glaubt, nächstens in Lourtier zu sein. Ich lasse ihm den Glauben. Ich habe mit mir genug zu tun. Trinken ohne Wohlbefinden ist angesagt. Drei Schluck mindestens, das muss gehen. Mein Magen antwortet deutsch: Kotzübel! Aber jetzt ja nicht erbrechen, sonst geht es mir wie Daniel. Eh ich's gedacht, geht es schon los. Ich bestaune die grosse Menge. Mein Magen lag wohl auf dem ganzen Abstieg auf der faulen Haut. Ich bin erleichtert und mein Wohlbefinden ist schlagartig zurück. Aber die Lösung kann das nicht sein! Es ist Nacht und ich habe noch einen riesigen Aufstieg vor mir. Zwar bin ich eben in Lourtier eingelaufen und ein Betreuer erkundigt sich nach meinem Wohlbefinden. Ich hätte vor dem Lauf das Wort erbrechen im Wörterbuch nachschlagen sollen. Aber ich kann mich

schon verständigen. Er schlägt mir Bouillon vor und das scheint mir sehr vernünftig, schliesslich ist mein Magen komplett leer. Als wäre nichts gewesen, schlürfe ich anderthalb Schalen. No problem! Mit dem Bouillonpegel steigt auch wieder meine Zuversicht. Wenn jetzt der Magen wieder arbeitet, dann kann ich schon wieder steigen.

Aufstieg nach La Chaux

Halb erholt geht es auch schon wieder steil bergauf. Die Kraft ist wieder zurück. Mit Kunos Anruf habe ich schon gerechnet. Wieder mal eine Stimme aus der richtigen Welt. So viel wie jetzt habe ich den ganzen Tag nicht gesprochen. Ich bin froh, nicht nur jammern zu müssen, aber ich gerate ziemlich ausser Atem. Als Dreiergruppe kommen wir gut voran. Diese Strecke müsste ich jetzt beim dritten Mal gut kennen. Sie ist aber wieder viel länger als in meiner Erinnerung. Wie ist es möglich, dass man einzelne Stellen genau kennt, die Distanz aber vergisst? Zwar werde ich zusehends langsamer, und schreibe das dem fehlenden Trinken zu. Ich überwinde mich zu ein paar Schluck, mag aber das Zeug nicht mehr schmecken. Das liebliche Gemurmel eines Bergbachs bringt mich auch die Idee: Blosses Wasser! Ich leere das isotonische Getränk in der Flasche und fülle sie mit Bachwasser. Was für ein herrliches Getränk! Da kann ich plötzlich trinken ohne zu zählen. Was sagt wohl mein Verarbeiter zum eiskalten Wasser? Am Verpflegungsposten werde ich ein warmes Tee trinken. Er ist einverstanden.

Schlussabstieg nach Verbier

Mit Tee und Kurzpause im warmen Geräteraum geht der Weg doch endlich mal flach weiter. Ein letzter kurzer Aufstieg zur Suone und dann wieder flach dem Gewässer entlang: Schön. Geniessen kann ich das eigentlich nicht, weil ich ausnahmsweise genau weiss, was jetzt folgt: Abstieg vom steilsten. Kein Ende. Immer noch Abstieg und Abstieg. Zum Glück zieht mich jetzt das Ziel an. Aber immer noch Abstieg. Was, wieder Aufstieg? Gut, wieder Abstieg. Noch 20 Minuten bis 24 Stunden. Zwei Läufer überholen mich wie wahnsinnig. Sie haben die Zeit auch gesehen. So kann ich nicht mehr: Ich renne und renne und renne... es wird mir nicht reichen.

Im Ziel

24 Stunden 4 Minuten 27 Sekunden: Kategorie V3 H: Rang 1 !

Zielfoto, Nummer einlesen, Danke für die Gratulation, Chip abgeben, Finisher-Jacke: SUPER!

Nachspiel

Später habe ich zu Hause eine unglaubliche Entdeckung gemacht. Während dem Lauf bin ich in ein Kuhfladenloch getreten, mit allen Konsequenzen. Also musste ich eben auch die Schuhe waschen. Zur Schonung schmeisse ich sie nicht in die Maschine, sondern wasche von Hand. Zur besseren Reinigung und vor allem zur besseren Trocknung nehme ich vorher jeweils die innere Sohle heraus. Genau da mache ich eine unglaubliche Entdeckung: Da ist ja gar keine Sohle drin!! Bin ich 16 Stunden ohne Sohle, mit unvollständigem Schuhwerk unterwegs gewesen? Dass ich das ohne Blasen und Co überstanden habe, erstaunt mich selber sehr. Aber wo sind die Sohlen? Wahrscheinlich habe ich sie das letzte Mal nicht eingesetzt. Wieder mal etwas vergessen! Ich schaue bei den andern Laufschuhen nach: Keine Sohlen! Aber zum Mizuno Trailschuh gehören doch gelbe Sohlen. Da, im Strassenschuh sind ja gelbe Sohlen, in jedem Schuh 2 Stück!! Die habe ich sicher nie getragen, die wären so nämlich viel zu klein. Und der Trailschuh, war der nicht viel zu gross?? Das habe ich in La Fouly nicht gemerkt, zum Glück. ... jetzt kommt es mir in den Sinn: Ich hatte doch mal Schwierigkeiten, Sohlen in die Strassenschuhe einzusetzen: Sie hatten fast gar nicht Platz! Noch auf der Heimreise habe ich gedacht, mal nichts vergessen zu haben. Aber das kann ich gleich vergessen.

Diese Geschichte hat mich anschliessend sehr beansprucht. Erst nach einem Tag habe ich den Mut, Susanne und Dänu von meinen Torheiten zu erzählen. Ein Trail setzt nicht nur Training, sondern auch Köpfchen, voraus. Ein Trail setzt nicht nur Training, sondern auch war da nicht noch etwas? Ich glaube, in diesem Jahr habe ich mal nichts vergessen!