

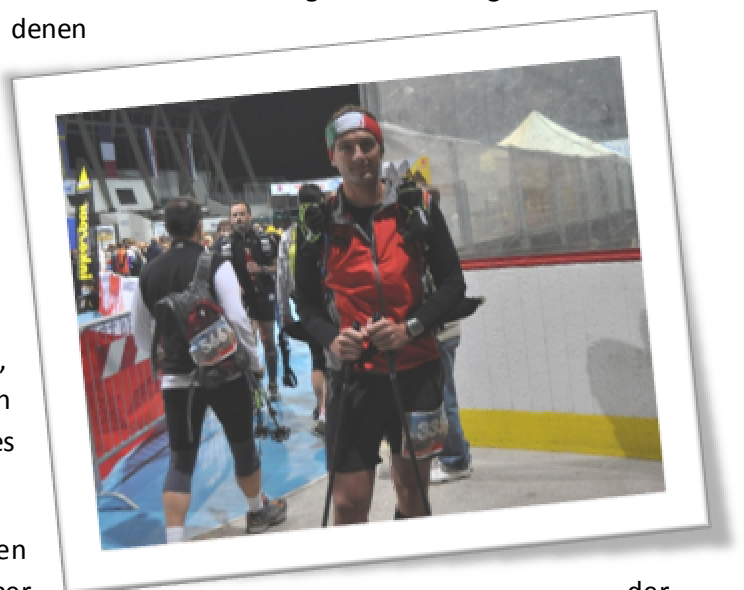


Da ich schon immer die Extreme suche, stand ich im Jahr 2009 bei einigen Läufen des Skyrunning-Kalenders am Start. Wer wirklich technisch höchst anspruchsvolle und kräfteaubende Bergläufe sucht, der sollte auf jeden Fall mal ein Skyrace mitlaufen! Hier war neben dem Dolomites Skyrace, welches über das Piz Boe (3152m) verläuft, dem bekannten Skyrace Valmalenco/Valposchiavo auch eine weitgehend unbekannt Veranstaltung dabei. Der Skymarathon „Sentiero delle grigne“ am Westufer des Comer Sees. Dieser Marathon gilt weltweit als schwierigster und härtester Lauf auf der Marathondistanz. Auf 43km sind hier 3280Hm aufwärts und nochmals 3280Hm wieder zurück zum Ziel zu bewältigen. Davon verläuft einiges über Klettersteige, viele Stellen müssen auf allen Vieren überwunden werden. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind hier ein absolutes Muss! Wer aber hierzu Infos oder Bilder möchte, kann sich gerne bei mir melden.

Zurück nach Lavaredo...

In Auronzo di Cadore fand dieses Jahr zum vierten Mal der LUT (Lavaredo Ultratrail) statt, welcher bisher jährlich in der Streckenlänge vergrößert wurde. 2009 mussten noch 60km überwunden werden, heuer waren es 90 (vermessen 92,4km). Meine Vorbereitung fing im Dezember 2009 an, was einen kontinuierlichen Anstieg des Trainingsumfangs sowie ein paar Eingriffe in der Ernährung bedeutete. Da ich zuvor noch nie weiter als 50km gelaufen bin, war diese Distanz erstmal völlig unvorstellbar, zumal noch die vielen Höhenmeter dazukommen.

Doch nicht nur die Strecke sind das schwierige, auch die Gegebenheiten des Laufs. Gestartet wird hier nämlich nachts um 24 Uhr, wobei nach einer kleinen Einrollphase von 6km direkt ein langer Anstieg von 1800Hm in hochalpines Terrain folgt. Dort oben ist man mit seiner Stirnlampe bewaffnet dem Untergrund der alpinen Steige ausgesetzt. Der Lauf findet weitgehend in völliger Autonomie statt, d.h. es gibt nur 3 Kontrollposten, an denen Wasser getankt- und Kleinigkeiten gegessen werden können. Wasser und Nahrung muss also größtenteils selbst transportiert werden und so kam mein Rucksackgewicht inkl. 3L Wasser und der Pflichtausrüstung auf stolze 7Kg. Unterwegs kann Wasser aus Gebirgsbächen, welche im mitzuführenden Roadbook markiert sind, nachgetankt werden – Unterstützung von außen verboten. Es soll ja ein richtiges Abenteuer sein ☺



Bereits innerhalb 24h waren die festgelegten 500 Startplätze ausgebucht und ich war einer

der

Glücklichen davon. Das Training verlief im Großen und Ganzen recht gut und so stand ich dann am 25.6. nachts um 24 Uhr in Auronzo, wo sich mitunter auch einige Größen der Szene wie z.B. Nemeth Csaba oder bei den Frauen die spätere Siegerin Cinzia Bertasa sammelten. Da dies mein erster Ultratrail war, stieg die Aufregung stetig an.

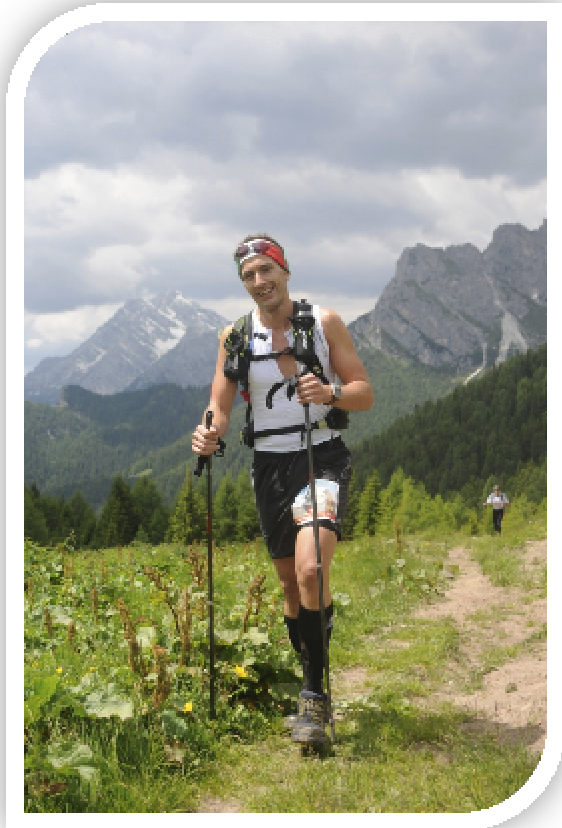
Punkt 24 Uhr wurde nach einem Gänsehauttreibenden Countdown gestartet. In Auronzo sammelten sich für diese Uhrzeit überraschend viele Zuschauer, die uns die ersten 5Km bis zum Aufstieg zu den 3 Zinnen „trugen“. Meine Beine waren sehr gut und ich ging im vorderen Feld in den Anstieg an dem sich schon direkt die Spreu vom Weizen trennte. Es wurde immer steiler und oben auch kälter. Bei 3 Grad Plus, Vollmondschein und mittlerweile nur noch wenigen Stirnlampen um mich genoss ich einen der magischsten Momente meines Läuferlebens... Die 3 Zinnen bei Nacht zu passieren ist einfach unbeschreiblich...

Nach dem brachialen Anstieg folgt direkt ein sehr schwieriger Abstieg, direkt gefolgt von einem Anstieg in Richtung des malerischen Misurina. Von dort ging es in der Morgendämmerung am Cristallo-Massiv vorbei runter ins val Cadore wo der erste Cut-Off bei Km 42 steht. Ich lief hier erstaunlich früh durch und für mich völlig überraschend – 5h vor Cut-Off passierte ich die Station. Ich hatte keine Ahnung wo ich im Feld lag bis mir ein Kontrollposten die Zahl 27 zurief. Ungläubig schaute ich ihn an und registrierte erst etwas später was los ist... Konnte das möglich sein? Ab Km46 geht es trotz der bereits abgspulpen 2100Hm erst richtig los. Der nächste Anstieg zur Forcella Grande war brutal. Auf 7km ging es 1100Hm hoch zurück auf über 2200m.



Das Panorama und die Abgeschlossenheit entschädigten dabei jeden Schmerz! Nach Erreichen des Passes folgte ein stetiges Auf/Ab und zu uns gesellte sich nun auch die Sonne, welche die Temperatur recht schnell in die Höhe schoss. Der krönende Abschluss soll aber erst noch kommen! Nach dem Abstieg ins val d`Oten folgt ein Anstieg der Extraklasse zur Rif. Chigiatto, der auf nur 3,7km mit 840Hm ganz sicher zur Prüfung der Leidenschaft erschaffen wurde. Wir haben uns zwischenzeitlich zu

einem Dreierteam zusammengeschlossen das sich gegenseitig zog. Der obere Teil dieses Trails war so steil dass wir nach mittlerweile 70km in den Beinen allesamt mit dem Kreislauf kämpfen mussten – zumal die Sonne den Rest gab. Christophe, einer der beiden anderen Italiener um mich, warf nach 6km das Handtuch und ließ uns ziehen.

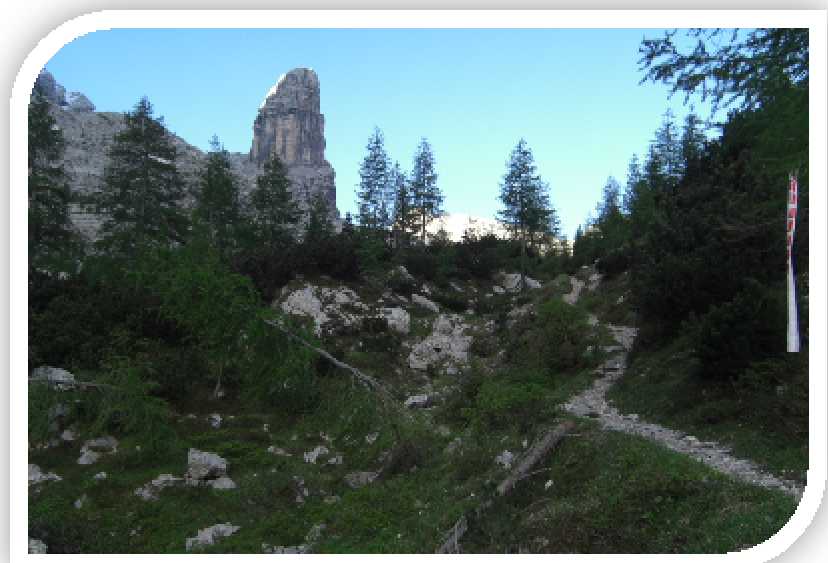


Unser Wasservorrat neigte sich an diesem Berg dem Ende und so hatten wir zusätzlich noch Probleme, den Wasserhaushalt aufrecht zu erhalten. Ab hier begann der richtige Kampf, der letzte Kontrollposten war noch unendlich scheinende 5km entfernt, was aber durch ein zermürbendes Auf/Ab auf schwierigen Trails kein Zuckerschlecken war. Wir kämpften uns gemeinsam durch, bis wir endlich am letzten Pass bei der Rif. Baion eintrafen. Wir lagen hier auf Rang 23! 1L Cola, etwas Kekse, 1 Banane und Wasserblase füllen... weiter geht's! Es folgten unendliche Trails die alles andere als eben waren. Auf/Ab Auf/Ab... hier war ich teilweise wirklich am Ende. Es ging so nochmals 10km dahin, wir trieben und zogen uns gegenseitig, jedoch hatte ich mittlerweile erhebliche Probleme mit meinen Füßen. Bei diversen Bachüberquerungen rutschte ich 2 Mal ins Wasser und so löste sich allmählich an beiden Fußsohlen die Haut ab... Die Schmerzen

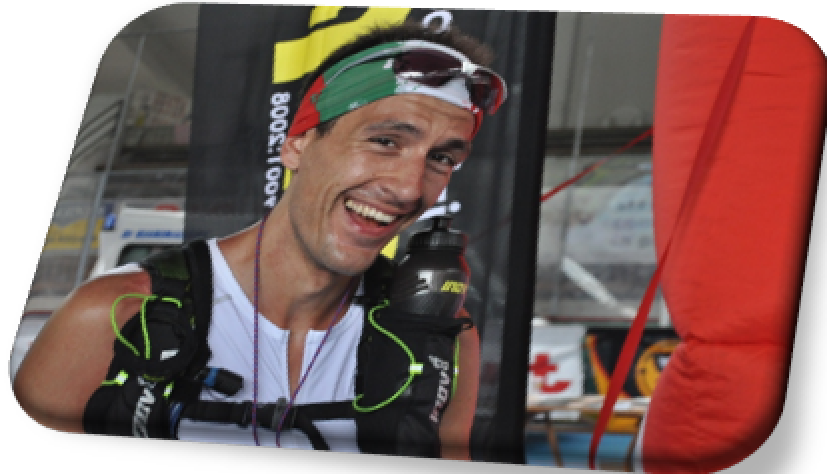
wurden immer unerträglicher und ich musste Tempo

rausnehmen. Wir walken seit einigen Kilometern so oder so mehr als laufen aber holten trotzdem noch 2 Ungarn ein. Mir drückten Schmerzenstränen ins Gesicht und ich musste Walter alleine ziehen lassen. Von Aufgeben war aber nie die Rede. Der Wille das durchzustehen war da und so lief ich und lief und lief... Von hinten näherten sich 2 Läufer die ich leider ziehen lassen musste. Der Horror zum Ende steht aber noch kurz bevor...

der Abstieg vom Col Agudo auf 1600m hinunter nach Auronzo auf 864m mit abschließenden 3km zum Ziel. Mit diesen Füßen verlor ich glaube ich mehr Flüssigkeit durch Tränen als durchs Schwitzen. Unten im Tal lief ich wie in Trance die letzten Kilometer unter Blicken von ungläubigen Zuschauern ins Ziel.



Schmerzenstränen mischten sich mit Freudentränen und so lief ich als 24. In Auronzo ein! Ich kann es heute immer noch nicht glauben, mit so einem Ergebnis hatte ich nie und nimmer gerechnet. Es war hart, aber geil ☺ Das war sicher nicht das letzte Abenteuer, meine großen Ziele, der Abbotts Way, der Toubkal Trail sowie der UTMB rücken immer näher...



2011 soll der Lauf laut Veranstalter ca. 120km lang sein mit 6000-7000Hm im Anstieg! Ich lasse mich überraschen und plane dieses Event wieder fest in den Kalender ein! Wer die Dolomiten hautnah und wirklich magisch erleben will, sollte dieses Event vielleicht vormerken...

Hier noch ein paar Daten dazu:

- Starter: 500
- Im Ziel: 348 (146 aufgegeben, 6 vermisst)
- Sieger: Nemeth Csaba (Ung) – letztjähriger 7. Beim UTMB
- Eigene Platzierung: 24. (23. Männer)
- Eigene Laufzeit: 14:37h
- Distanz: 92,4Km
- Aufstieg: +5148m
- Abstieg: -5148m
- Zeitlimit: 24 Stunden

www.ultratrail.it

