

TRANSVULCANIA11

Isla de la Palma



Sich seinen Grenzen stellen wo andere Urlaub machen... so oder so ähnlich sollte mein Motto für mein erstes Highlight 2011 sein. Und so stieß ich nach langem suchen Anfang Winter auf einen Ultralauf dessen Name schon geheimnisvoll und vielversprechend lautet - Transvulcania!

Die Location "La Palma" - der westlichsten und naturbelassensten Insel der Kanarengruppe scheint ein perfekter Ort für eine extreme Veranstaltung zu sein. Geprägt von unzähligen Vulkankratern und wunderschönen, kargen- als auch gespenstischen Landschaften erhebt sich diese Insel trotz der relativ kleinen Größe auf sagenhafte 2438m in Richtung Himmel. Dieser Bergriese namens Roque de los Muchachos stellt auch den Höhepunkt einer kompletten Inselüberquerung dar, welche der besagte Lauf beinhaltet...

Der Transvulcania geht 2011 in die 4. Austragung und war heuer zum ersten Mal völlig ausgebucht (800 Meldungen auf 450 Startplätze). Ich habe mich bereits im Dezember gemeldet und hatte daher keine Probleme mit der Losung der restlichen Plätze. Da der Lauf dieses Jahr einen neuen Hauptsponsor mit bekanntem Namen „Salomon“ gewinnen konnte, waren einige namhafte Top-Athleten am Start wie Miguel Heras, Iker Carreras, Mathias Dippacher, Uli Calmbach, Armin Hohenadler oder das Urgestein des Ultratrails Marco Olmo himself! Das Salomon-Team Deutschland war mit 7 Teilnehmern am Start als auch das Team aus Spanien mit einigen Startern.

Zu bezwingen gilt es beim Transvulcania sagenhafte 83,3km mit 4480Hm im Anstieg sowie 4260Hm im Abstieg. Der Startschuss ertönt um 6:00 Uhr am Ostzipfel der Insel auf exakt 6m.ü.M und folgt der Routs los Volcanos entlang dem GR130 über unzählige Vulkankrater bis hinauf zum Roque de los Muchachos auf 2438m.ü.M. Von hier aus gilt es einen schmerzhaften Downhill von 2400Hm am Stück zu ertragen bis hinunter ans Meer nach Tazzacorte. Hier angelangt erwartet den Trailrunner nochmals ein Anstieg von 350Hm hinauf ins Ziel nach Los Llanos.....

Aber zurück zum Start... Pünktlich um 5 Uhr saßen wir im Auto auf der Fahrt vom Bungalow an den Start... Beim Durchfahren der wenigen Ortschaften die diese Insel bietet war ich doch sehr angetan über den bereits jetzt schon herrschenden Enthusiasmus der Einheimischen! Ich könnte wetten dass sicher 50% der Einwohner extra für dieses Event bereits auf den Beinen war! Sogar die durchfahrenden Autos mit den Startern wurden angefeuert! Am Startplatz inmitten einer schwarzen, kargen Wüste angekommen herrschte bereits High Life, TV und Radio sowie insgesamt 850 Starter tummelten sich in noch tiefer Nacht in einer unwirtlichen Gegend (Parallel startet noch der Mediamarathon mit 27km und 1800Hm, der exakt der gleichen Route folgt). Man konnte schon beim Auschecken am Flughafen erahnen, dass dies wohl das Großereignis der Insel ist - überall hängen riesige Banner und Plakate.



06:00 Startaufstellung am Leuchtturm Fuencaliente 6m.ü.M



Ca. Bei Km32 kurz nach Refugio el Pilar



Bei Km45 auf 2100m



Der Leuchtturm...

Alle Top-Runner stehen bereits in den ersten Reihen und geben sich Interviews hin, Blitzlichtgewitter umzingelt das Starterfeld, der Countdown läuft und ist wahrlich gänsehaut-treibend! Im Mondschein erkennt man den riesigen Krater des San Antonio, welcher 800 Meter über uns thront und das erste Zwischenziel darstellt. Ohne Verzögerung fällt der Startschuss im wechselnden Schein des Leuchtturms und es geht los - kein Einlaufen - man steht schon beim Start am Berg....



Und Gott schuf das Paradies...

Die ersten 20km gehen fast nur bergauf mit einigen kleinen Abstiegen zwischendrin kann man hier bereits ca. 1700Hm Anstieg verbuchen. Der Untergrund wechselt ständig zwischen Geröll, tiefem Sand, Waldboden, Wurzelwege und Teer. Die Sonne ist bereits auch ein Begleiter und als ich aus der Nebelbank trete, spüre ich den Grund warum hier viele mit Wüstencappies und Nackenschutz am Start stehen... Äquatorsonne... La Palma liegt auf der Höhe Marokkos, also der Sahara... Nur mit kühlenden Passatwinden begnadet. Auf 2000m ist es zwar nicht extrem heiß, aber die Kraft der Sonne ist wirklich brutal! Die Anstiege hier oben sind hart und mittlerweile technisch sehr anspruchsvoll. Die umliegenden Schluchten und Ausblicke aufs Meer sind unbeschreiblich schön!! Ständig bieten sich unbeschreibliche Aussichten auf ein Wolkenmeer mit wunderschönen Landschaften und dem unendlichen Ozean...



High sein.... frei sein....

Hier erlebt man die wahren Runners Highs und versinkt in Tränen aufgrund dieser ungeahnten Schönheit! Das lange Training, die Bergläufe im Winter bei Minusgraden, alles ergibt hier und jetzt einen Sinn! Doch der Kampf ist noch lang nicht vorbei... die Muskeln holen einen wieder ganz schnell aus den Träumen zurück und verwandeln Freuden- in Schmerzenstränen. Ein endloses Auf/Ab zermüht Körper und Geist und irgendwie erreiche ich dann doch den Muchachos bei Km 57. Sanitäter haben wegen der Sonne Zelte aufgestellt für Verpflegung und Versorgung der Trailrunner. Ich weiß was bevorsteht und schmeiße mich direkt in den Kampf... jetzt geht es 2400Hm am Stück auf wirklich schweren Trails langsam hinunter ans Meer...

wie in Trance geht es bergab und ich zähle jeden Meter auf meinem Garmin mit. Das passieren mehrerer Zuschauerketten ermutigt zwischendurch zwar etwas - zieht aber den Schmerz nicht aus den Oberschenkeln. Erst in Tazzacorte komme ich wieder richtig zu mir und registriere den Beifall. Jetzt gilt es 3km Fahrstraße durchs Tal und dann den finalen Anstieg hinauf ins Ziel zu bewältigen.



Grande finale...

Die 3km gingen ganz gut, die Beine lockern sich wieder etwas aber als ich eine alte Spanierin passierte welche als Wegweiserin fungierte und mit dem Finger auf einen sicher 50% steilen Steinpfad zeigte, fragte ich mich schon ob die mich wohl verarschen will :-D Der GR131 hinauf nach Los Llanos beginnt wirklich extremst steil mit riesigen Steinstufen und zieht sich durch bis an den Stadtrand. Der Endspurt von 3km entlang einer endlosen geraden Hauptstraße wird durch Zuschauer und kleine Kinder die einem voller Freude entgegenspringen und Hände abklatschen ziemlich vereinfacht. Ich werde quasi durchs Ziel getragen und bedanke mich lautens!! Es macht so Spaß hier zu laufen das ist unbeschreiblich!! Der Zieleinlauf steht bevor, eine rechts/linke Kehre und man befindet sich auf einem gut 150m langen roten Teppich der beidseitig mit Zuschauern gepflastert ist! WOW!! Gigantisch, ich fliege förmlich durchs Ziel und bin mit 10:30:24h und Rang 47 weit über meinen Erwartungen gelaufen!!

