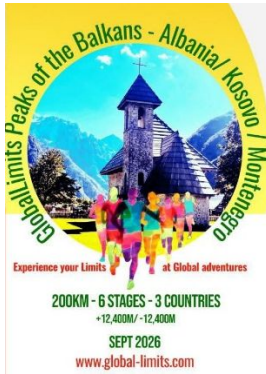


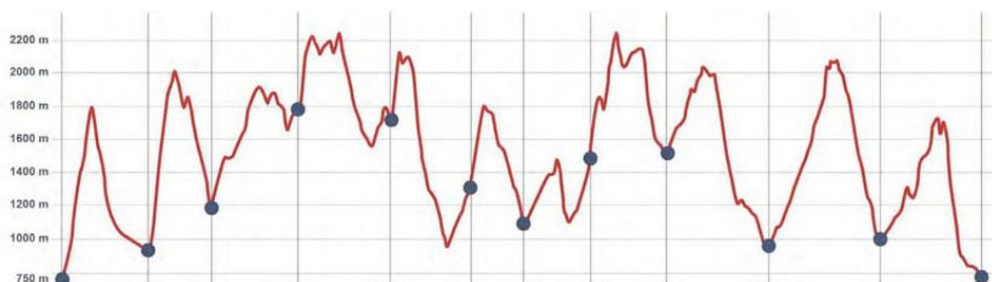
«PEAKS OF THE BALKANS» 13.-18.9.2026

200 km mit 12'500 m Höhendifferenz in 6 Etappen



ein mehrtägiger Berglauf

ALBANIEN, KOSOVO, MONTENEGRO



Grenzerfahrungen, in vieler Hinsicht

Kurz vor dem Start: Sebastian aus Argentinien verteilt Bänder an uns 31 Teilnehmern (15 verschiedene Nationen): Das ist wohl **Spanisch**, offenbar ein Motivationsspruch. Wer kann ihn entziffern?



(„Wer über sich hinauswächst, hat schon gewonnen.“ „1 Kilometer – 1 Lächeln“, „Allein ist man schnell, im Team kommt man weit.“)



Ok, lassen wir das mal so stehen - abwarten, was die folgenden 200 km darauf antworten werden.

Gemeinsam mit meinen Laufkollegen stehe ich bestens gelaunt und voller Vorfreude vor der Brücke unterhalb unseres Gästehauses. Wir lauschen der albanischen Nationalhymne. Noch sehe ich keinen Grund, den bevorstehenden 35 Kilometern mit bangen Befürchtungen entgegenzusehen.

Global-Limits-Chef Stefan Betzelt erteilt ein paar letzte Instruktionen, dann der Countdown – los geht es auf die erste Etappe.

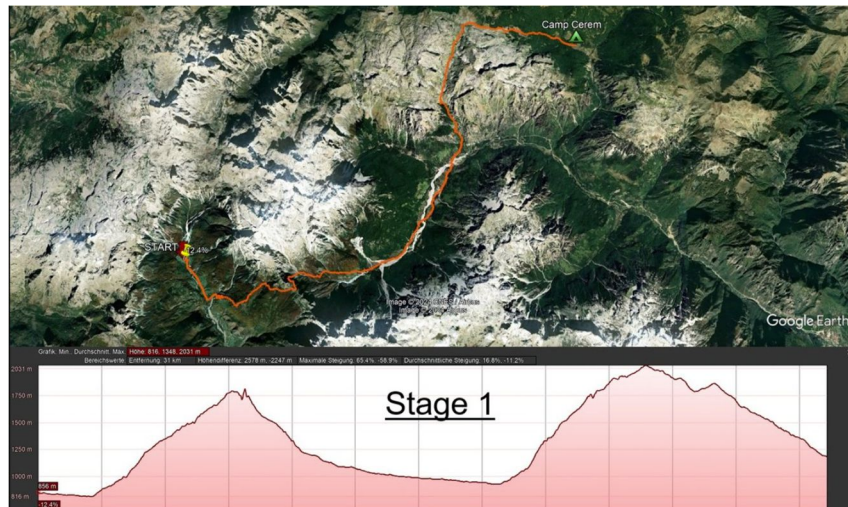


1. Etappe THETH (Albanien) nach CEREM (Albanien), die KLETTER-Etappe; 35 km, 2650 m HD

Über einen breiten Kies-Weg führen die ersten 3 km dem Fluss folgend.

Es soll dies rückblickend der *einfachste Abschnitt der gesamten Strecke* bleiben.

Zum Glück weiss ich das zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht.



Denn wenig später geht es bereits in die erste Steigung, ziemlich steil sogar. Also sehe ich mich gezwungen, meine Stöcke aus dem Rucksack hervorzuklauben und so kräfteschonender den ersten Pass in Angriff zu nehmen. Längst ziehen Estela (Portugal), Filipa (Portugal), Ronan (Frankreich) und Mike (USA), sogar mein Schweizer Kollege Johannes zügig davon.

Was erwartet mich auf den kommenden 200 km? Drei Länder, unzählige Täler und Pässe, alte Hirten- und Schmugglerwege. Irgendwo dazwischen verlaufen Grenzen, die man auf den Landkarten deutlicher erkennt als in der Landschaft.

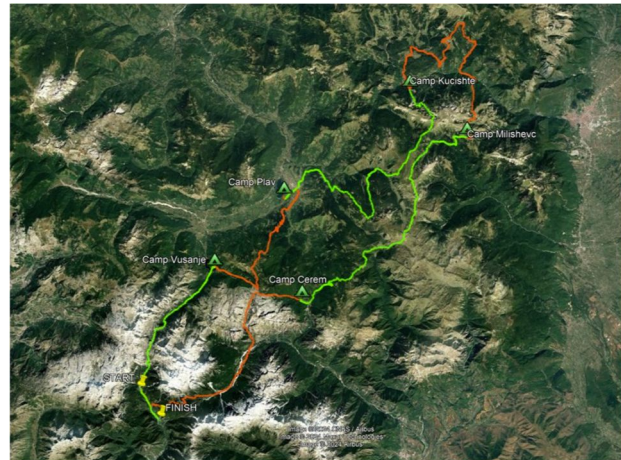


Es geht unverschämt steil hoch in den Wald. Wunderbare Wanderwege führen durch mild beschattetes Grün; die Sonne hat inzwischen das Tal erreicht, gegenüberliegende Berge strahlen im hellen Herbstmorgen.

«**Peaks of the Balkans**» nennt sich der Anlass - und der erste Höhepunkt erwartet mich tausend Höhenmeter weiter oben.

GLOBAL LIMITS heisst auch diesmal der Organisator, wie bereits früher bei ähnlichen Mehretappenläufen in **Bhutan, Kambodscha, Sao Tomé** und zuletzt **Usbekistan**.

Die Wege werden stotziger, steiniger, wilder; der Wald lichter, es fühlt sich richtig *alpin* an. Das gestrige Gewitter hat die Natur frisch gewaschen, alles sauber gespült. Glitzernde Helligkeit dringt in den Wald.

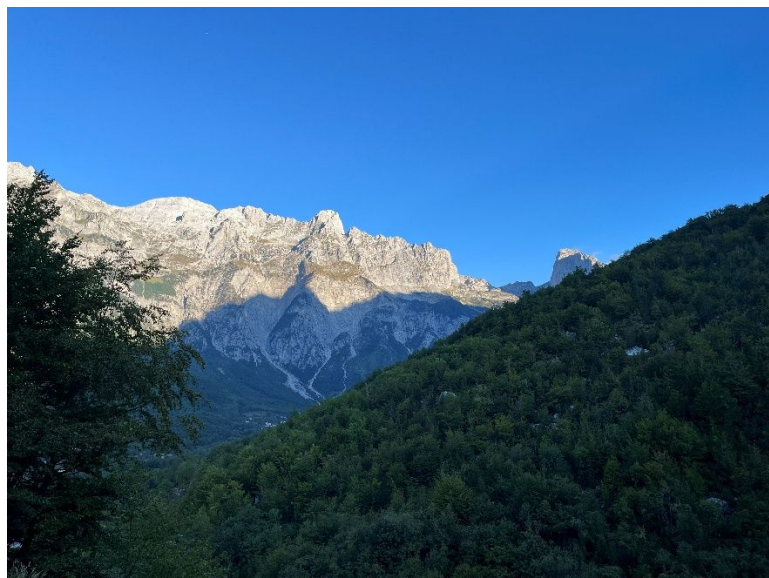


Wander-Route **PEAKS OF THE BALKANS**

unsere Strecke in 6 Etappen, mehrheitlich der offiziellen Strecke folgend

Ich fühle mich hervorragend, es geht flott voran. Ruhig und konzentriert wandere ich sportlich topmotiviert den markierten Wanderweg hoch. Ein paar von Hütten höher oben im Hang gestartete Hiker sind überholt, auch schon entgegenkommenden Bauern mit ihren Kühen begegnet.

Die majestätischen Berge um mich herum schweigen. Vielleicht ist genau das der Grund, weshalb ich mich hier wohlfühle. Die Natur ist äusserst verschwenderisch mit ihrer Schönheit - und ausgesprochen sparsam mit bequemen Wegen. Zwischen Felsen und Himmel schrumpfen meine alltäglichen Sorgen sofort auf erfreulich überschaubare Grösse. Bin ich doch nur ein flüchtiger Besucher in einer Landschaft, die weder auf mich gewartet hat noch mich vermissen wird.



Ich wechsele ein paar wenige Worte mit einem jungen Pärchen (dem Dialekt nach) aus England; sie wollen wissen, was für Verrückte mit Startnummern vorne auf dem Shirt und hinten am Rucksack den Hang hoch hetzen. Ein freundliches Lächeln der beiden führt mich weiter. Noch rasch ein Bild vom Weg vor meinen Füßen, Handy wieder verstauen, weiter. Es hat ja noch gar nicht richtig begonnen...

Wer mir nicht glaubt:

Das hier ist so ein typischer Abschnitt der momentanen Steigung.

Garantiert nichts mit Rennen, auch rasches Wandern ist reine Utopie. Schritt für Schritt kämpfe ich mich himmelwärts.

Dieser Berg hat nichts gegen mich, er hilft mir aber auch nicht. Ist einfach da. Stand nie auf meiner Wunschliste und offeriert kein Preisgeld fürs Erklimmen.

Schon jetzt weiss ich eines genau: mein philosophisches Grübeln wird mir bald vergehen, in den Aufstiegen werde ich verzweifeln, bei Abstiegen fluchen – und im Ziel, das alles für vollkommen irrelevant halten.



Ups! Mein Handy ist aus der offenen Aussentasche gefallen und klopft glücklicherweise gegen meinen Fuss. Ohne dieses Ding wäre ich hier oben praktisch inexistent: keine Fotos, keine Verbindung nach Hause, nicht einmal die Bordkarte für den Rückflug. Erstaunlich, wie abhängig man von einem kleinen Stück Elektronik geworden ist.

Wunderbar und gleichzeitig brutal anstrengend führt die Wanderoute des «Peaks» unbarmherzig weiter bergauf. Nie eine flache Passage, die wenigstens etwas Erholung erlauben würde. Schon mehr als eine Stunde ununterbrochen 30% Steigung.

Du machst das prima. Weit oben zeichnen sich schroffe Felswände gegen den blauen Himmel ab, ganz so hoch wird es wohl kaum gehen? Ein Willisauerringli muss rein, auch ruhig ein paar Schlucke trinken, denn nach dem Pass geht es nur noch bergab zum ersten Checkpoint. Frischer Wind zerrt an meinem Shirt und kühlt dezent; das fühlt sich nach baldiger Passhöhe an.

vermutlich... wahrscheinlich... hoffentlich...

So, jetzt bin ich oben, phantastisch! Voller Begeisterung erklimme ich die letzten Meter, ein wahres Spektakel in heftigen Windböen. Die im Gipfelsturm flatternde Fahne mit dem schwarzen Doppeladler markiert die schmale Kante zwischen den beiden Tälern, welche das albanische Hinterland unterteilen.



Mike war wenig vor mir dort. Nachdem er seine Stöcke im Köcher verstaut hat, knipst er ein paar Bilder von mir. Und schon ist er weg, während ich noch umständlich meine Stöcke im Rucksack versorge, ein weiteres Willisauer-Ringli zerbeisse sowie den zweiten Bidon zur Hälfte leere.

Ein erster Übergang ist also geschafft. Bloss ein schmaler Pfad als Verbindung zwischen wenig erschlossenen Tälern. Der Pass *trennt* die tiefen Einschnitte ins Gebirge, *verbindet* gleichzeitig zwei Welten, die sich ganz verschieden anfühlen: Im Aufstieg die Kühle des erwachenden Morgens, jetzt im gleissenden Licht der schräg einfallenden Morgensonne ganz neue Verheissungen. Ich bin neugierig, was mich als nächstes erwartet.

Die schwierig zu laufende Traverse führt parallel zur Bergkante nach hinten ins Tal, bevor es in wildem Zickzack runtergeht. Bereits kommen mir einzelne Wanderer entgegen. Anscheinend ist die Balkanwanderung ein Hype, irgendein Influencer muss die Route als lohnenswert gepostet haben. Auch ich wäre nie hierhergekommen, wenn nicht irgendwo jemand die absurde Idee gehabt hätte, einen mehrtägigen Lauf durch diese Berge zu organisieren. So ein Rennen kann ein merkwürdiger Reiseführer sein: andere buchen Sehenswürdigkeiten - wir bekommen Geröllfelder, Schafpfade - und gleich 2'600 Höhenmeter.

Es geht fürchterlich bergab, rutschige Wege erlauben kein Rennen, bestenfalls vorsichtiges Herunterdriften. Immer wieder nehme ich kleine Tannen zu Hilfe und halte mich daran, um einigermaßen sicher die hohen Tritte zu treffen. Inzwischen ist der oben heftige Wind beruhigt, wärmende Sonnenstrahlen erhellen den 13. September. Nun wird es allmählich flacher, erstmals seit den Anfangskilometern kann ich locker die Schritte in die Länge ziehen und ohne maximale Konzentration den spektakulären Beginn meiner Balkanreise genießen.

Peak Nr. 1 geschafft. Ein echter Brocken, Mamma mia. Meine Welt ist inzwischen auf wenige Quadratmeter zusammengeshrumpft: Ein paar Steine, der nächste Wegweiser und meine eigenen Füße. Erstaunlich, wie wenig Welt man manchmal braucht.

Der Verpflegungsposten ist also erreicht, endlich nach mehr als 2 Stunden permanent maximalem Effort! Wobei «Verpflegung» 1,5 dl Wasser bedeutet, wohlwollende Wünsche und freundliches Schulterklopfen. Dietmar aus Deutschland (er hat schon alle Global-Limits-Rennen zum Teil mehrmals bestritten) begrüsst mich herzlich. Er und die Ärztin sowie ihr Fahrer sind schon gestern angereist, da die reine Fahrzeit vom Start hierhin 8 Stunden Autofahrt bedeuten würden.

Was man unterwegs verspeisen will, muss man selbst mitnehmen, Einkaufsgelegenheiten bestehen keine. Diese Gegend ist äusserst dünn besiedelt und somit gibt es kaum Gelegenheit, irgendwo unterwegs Kalorienhaltiges zu ergattern. Ich habe im Rucksack neben der üblichen Pflichtausrüstung ein paar Reserve-Kalorien dabei, für den Fall, dass... Unser Gepäck mit Kleidern etc. wird jeweils vom Start zum Ziel gekarrt. Wir müssen bloss die Lebensversicherungen mittragen (Regen- und Windschutz, Reisepass, Pflichtmaterial).

Eine Viertelstunde auf Kies-Offroad-Pisten, dann geht es ins angedrohte schwierige Flussbett, wo ich mir - ganz alleine, keine Läufer vor mir, niemand im Rückspiegel erkennbar - vorsichtig den Weg durchs Geröll bahne. Immer folgsam den orangen Punkten auf grossen Steinen folgend.



Erinnerungen an mein F(l)uss-Desaster in der Wüste Gobi am «Gobi March 2010» werden aktiviert. Damals habe ich mir bei wiederholtem Übertreten des linken Fusses die Aussenbänder tüchtig ruiniert. Pass also gefälligst auf, dass sich so etwas nicht wiederholt!

Mit der Zeit werden das Rennen und Stolpern über die unberechenbaren Steine zermürend. Erlösend erscheint vorne am Horizont eine Siedlung. Der zweite Checkpoint liegt aber oben bereits in der nächsten Steigung. Es geht in den Schatten, ein anmutsvoller Waldweg führt vergnüglich kühl zum CP mit Jonne (Holländerin, lebt in der Schweiz, die gute Laune in Person), gleich unterhalb des Funkturms.



Tiptopp, schon der zweite von drei Kontrollpunkten erreicht, es geht vorwärts.

Allerdings bin ich auch längst 3 Stunden unterwegs für die geschätzt 20 km. Und nun die schmunzelnde Anmerkung von Jonne, es gehe jetzt *grotesk steil* hoch.



Die orangen Markierungen kleben wie auf eine Wand gesprayt am Hang. Dort muss ich hoch. Kurz aufkeimende Gedanken an zu Hause verschwinden schlagartig. Für Vergangenheit und Zukunft bleibt jetzt keine Zeit mehr. Nur der nächste Schritt zählt. Und der ist schwierig genug.



Mutig, mit dem nötigen Trotz und auch mangels Alternativen stemme ich mich die abstruse Steigung hoch. Überhole schwerbeinige Wanderer mit ihren grossen Rucksäcken und grüsse entgegenkommende Hiker unter Vermeidung der Frage, wie lange es noch so verrückt hochgeht. Eines ist jetzt schon klar: Mit einem Platz auf dem Podest wird nichts, die 3 Männer von mir sind eindeutig schneller, jünger, kräftiger. Also laufe jetzt einfach dein Tempo, so gut es geht, mach keine Fehler; gleichmässig und bedacht. Meine Uhr misst Sekunden, mein Körper die Anstrengung. Beide kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Penetrant bergauf, solch kräftezehrende Steigungen bereits am ersten Tag habe ich wirklich nicht erwartet. Hätte vermutlich das Roadbook im Vorfeld studieren sollen... Eine *erste* Kuppe ist endlich erreicht, noch nichts von einem erlösenden Pass. Ebenso etliche Minuten später beim Erreichen einer *zweiten* Anhöhe. Trinken, Schwitzen, Atmen; irgendwann werde ich garantiert diesen zweiten grossen Übergang erreichen. Anschliessend geht es ja dann nur noch runter...

Ein verwitterter Grenzstein steht am Wegrand.

Vielleicht sind hier einst Hirten, Schmuggler oder Flüchtende vorbeigezogen.

Heute renne ich daran vorbei, auf der Suche nach dem nächsten Pass. Die Geschichte dieses Steins kenne ich nicht.

Aber irgendwie scheint er mehr zu erzählen, als seine verwitterte Inschrift verrät.



Also wandere ich so gut es geht bergan, mit den Black-Diamond-Carbon-Stöcken fest im Griff. Besser als die Temu-Billigware, welche beim «Lavaredo» vor 2 Monaten unterwegs gebrochen sind... Nochmals eine neue Anhöhe, weit vorne.





Nun ist der 2. Pass doch erreicht. Wie eine geschwungene Kuppel leitet der schmale Trail über die freie Anhöhe. Zwei Wanderer gönnen sich dort eine Picknickpause. Und knipsen dieses Bild von mir.

Jetzt geht es abrupt runter. Das ist *Klettern auf Niveau mutig bis riskant*. Wenn es hier nass oder neblig wäre...

Jeder Schritt verlangt eine Entscheidung, und nicht jede ist eine gute. Die Grenze zwischen Mut und Übermut ist hier oben erstaunlich schmal. Ich komme kaum voran, bin verunsichert, denke an mein rechtes Knie. Bloss nicht stürzen!

In einer eigenartigen Mischung von Leichtsinns und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steige ich die Felsen runter. Ich kann mein eigenes Keuchen kaum mehr hören, alles verschwimmt.

Immer weitere Karstfelder mit heimtückischen Löchern, schrecklich wenn man unter Zeitdruck darüber klettern muss.



Und gleichzeitig nimmt mich die Schönheit dieser Passage in ihren Bann: Als wäre ich in einem prähistorischen Relief unterwegs. Es fehlen nur noch Dinosaurier-Fussabdrücke und versteinerte Trilobiten. Die Naturkräfte, welche das geschaffen haben, sind unmittelbar. Meine Abenteuerlust treibt mich schweigsam weiter. Bestimmt besser als hinter dem Schreibtisch zu sitzen und Versicherungsberichte auszufüllen!

Zeit für Kaloriennachschub in Form von Willisauerringli respektive koffeinangereicherter Gummibären. Den Rest aus dem Bidon trinken. Nicht nachlassen, immer weiter. Niemand hat mich gezwungen, hierherzukommen. Ein Umstand, den ich mit jedem zusätzlichen Tiefenmeter bedauerlicher finde. Denn während vernünftige Menschen den Weg als Ziel betrachteten, habe ich mir in den Kopf gesetzt, ihn möglichst schnell hinter mich zu bringen.

Es kommt mir vor wie eine Sisyphos-Arbeit oder wie man das nennt: der arme Kerl muss seinen Stein immer wieder den Berg hinaufrollen. Oben angekommen, rollt er hinunter, und die Arbeit beginnt von vorne. Der entscheidende Unterschied: Sisyphos wurde dazu verurteilt. Du Depp hast Dich freiwillig angemeldet - und sogar noch tüchtig dafür bezahlt...



Ich bewege mich in Grenzen, über Grenzen, an Grenzen. Energiemässig ist nicht mehr viel im Tank, die Kräfte schwinden. Bin ich noch in Albanien oder schon im Kosovo? Was erwartet mich hinter der nächsten Anhöhe?

Heftige Gradienten sind spürbar, in vieler Hinsicht. Offensichtlich bin ich im Spannungsfeld von geografischen und politischen Grenzen. Bewegen tun mich momentan aber die körperlichen Grenzen, welche ich schon auf der Einstiegsetappe schmerzlich zu spüren bekomme. Oder sind es vorab mentale Grenzen?



Wer an meiner Performance zweifelt ist herzlich eingeladen, über dieses Trümmerfeld zu klettern!



Kontrolle Nr.3, jetzt das Finale mit der nötigen Ruhe und Sicherheit in Angriff nehmen. Es wird einfacher, Wald-Wege führen gütig ins Tal. So summieren sich die letzten Kilometer ohne schmerzhaftes Aufbringen von Kraft oder übermenschlichen Ansprüchen an die Koordination.

Das Glück kommt unangemeldet. Wie meistens auch jetzt, wenn ich gerade aufgehört habe, danach zu suchen. Vielleicht braucht es gar nicht viel, um glücklich zu sein. Einen ebenen Weg beispielsweise. Selten bin ich mit so wenig zufrieden. Und selten hat mich dieses Wenige so viel Anstrengung gekostet. Für einen kurzen Augenblick stimmt einmal alles.



Nicht ganz: Der rechte Schuh beginnt zu drücken, Schmerzen am Fussrist, bitte nicht schon auf der ersten Etappe! Ich lockere die Schnürung, will nicht eine Knochenhaut- oder Sehnenentzündung riskieren, nehme weniger Stabilität im Schuh in Kauf, da ich ja sowieso vorsichtig diesen Wurzelweg talwärts springe. Es zieht sich zäh in die Länge, kein Kilometer gratis.



Dennoch bin ich dankbar für die heutige Etappe: Das war Anschauungsmaterial der eindrucklichen Art.

Ich habe die Natur in vielen Facetten gefühlt. Mit wirklich allen Sinnen erlebt und gespürt.

Gelöst von allen Zwängen und fernab aller Verrenkungen der modernen Kultur, zurückgeworfen auf die ganz banalen Bedürfnisse, weg von den Oberflächlichkeiten unserer Zeit. Und die Natur gibt diese Geheimnisse nicht her für den Preis eines Gondelbahn-Tickets.

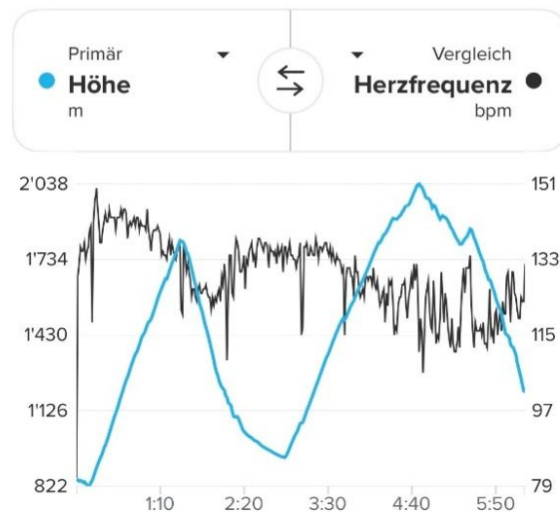
Überraschend kann ich den Organisator Stefan mit seiner Kamera entdecken. Dies bedeutet mit Sicherheit, dass das Ziel schon ziemlich nahe ist. In 600 m hast du es geschafft, verkündet er motivierend.



Und schon bin ich unten auf der Betonstrasse. Noch kurz nach links und dann über die Treppe ins Ziel von Stage No. 1, wo ich vom Camp-Manager Ken freudig empfangen werde.



John und Mike sitzen bereits frisch geduscht unter dem Sonnenschirm. Sie sind mehr als ½ Stunde vor mir eingetroffen, wenig hinter ihnen der Franzose Ronan. Ebenso sind die beiden portugiesischen Bergziegen vor dem Oldie Osterwalder im Ziel eingelaufen. Zufrieden bin ich trotzdem. Habe doch die erste Etappe gesamthaft gut bewältigt, v.a. den fürchterlichen ersten Teil des zweiten Abstiegs sturzfrei überstanden. Und so nebenbei: John ist genau halb so alt wie ich, Mike ein gegebter Naturbursche aus Colorado, Estela im Berglauf-Nationalkader der Portugiesinnen...



Als kleinen Imbiss gibt es Byrek und Pite; typisches albanisches Gebäck mit Spinat und Käse, ganz passend. Rasch darf ich die feudale Unterkunft beziehen, eine heisse Dusche folgt als feierliches Zeremoniell, die würzige Suppe spendet Energie und gute Laune, während weitere Läufer mit einem erlösend wirkenden Lächeln eintrudeln.

Im Ziel sieht alles plötzlich so einfach aus, als wäre bloss eine fidele Wanderung zu Ende gegangen. Hinsetzen, dreimal durchatmen, die Beine baumeln lassen. Schon verwandeln sich die Mühen der letzten Stunden in ein Erlebnis, an das man sich gerne erinnert.



Nun ist auch Max da.

Falsch! Nicht auf das Knie achten; die Blutung dort ist nur eine kleine Schürfung, nichts Gravierendes.

Schaut Euch sein strahlendes Gesicht an!

Bald legt sich die stimmungsvolle Dämmerung übers Tal. Im Speisesaal wird ein Angebot von lokalen Speisen offeriert. Sebastian und Atilio sind endlich auch da, Gratulation an die Argentinier! Die beiden waren doppelt so lange unterwegs wie die Schnellste von heute (Estela), haben aber den schwierigen Abstieg wie es scheint auch überlebt.

Ich bin überrascht, wie anspruchsvoll diese ersten 33 km mit 2600 m Höhendifferenz waren. Jetzt ab ins Bett, erholen, ausruhen; Energie sammeln für den morgigen Tag, dessen Höhenprofil ähnlich anspruchsvoll daherkommt.

Heute war wirklich ein spezieller Einstieg: zwischen körperlicher Erschöpfung und geistiger Klarheit lagen oft nur Wimpernschläge, zwischen der Schönheit der Landschaft und ihrer unerbittlichen Gleichgültigkeit wenige Schritte, zwischen der Sehnsucht nach Einsamkeit und dem Glück, am Etappenziel vertraute Gesichter zu sehen ein paar Atemzüge. Gegensätze machten es aus. Und übrig bleibt momentan bloss müde Zufriedenheit.

2. Etappe CEREM (Albanien) nach MILISHEV (Kosovo), die DURST-Etappe; 36 km, 2410 m HD

Noch ist es dunkel und empfindlich kalt.

Die gestern ausgewaschenen Kleider sind einigermaßen trocken und dienen erneut als Kostüm für die bevorstehenden 36 Kilometer.

Kaum gestartet, verschwinden Estela, John und Mike bereits am nächsten Hang.

Offenbar hat sich an der Rangordnung über Nacht wenig geändert.





Bald ist ein erstes Plateau erreicht. Die erwachende Morgensonne leuchtet unbekümmert ins nasse Gras.

Ein paar Wanderer haben in Zelten übernachtet und scheinen irritiert über uns gehetzte Typen, die mit einem Lauf-Rucksack und sturem Blick den markierten Pfaden folgen.

Weiter hoch, immer schön der aufgehenden Sonne entgegen. Bevor es auf die befestigte Strasse führt, laufen wir an einer idyllischen Hütte vorbei. Der wunderbare Duft vom Tannenholzfeuer entführt mich in Erinnerungen aus der Kindheit.

Es sind auch bei diesem Anlass nicht die vordergründig spektakulären Momente, sondern ein einzelner Satz eines Mitläufers, der Geruch einer Hütte wie eben dieser oder das vertraute Geräusch der Kuhglocken im Morgennebel, die als markante Wahrnehmungen in Erinnerung bleiben.

Dessen ungeachtet geht es weiter, auf einer leicht ansteigenden Kiestrasse, halb rennend, halb wandernd. Wenigstens ist es inzwischen warm geworden, die Bedingungen ideal.

Denn jetzt bin ich auf erlesenen Waldwegen unterwegs, abwechslungsreich und variabel. Nie langweilig, nie einfach zu laufen. Konzentration ist gefordert. Der erwachende Wald mit seinen Geräuschen und Gerüchen beschwingt, lässt diesen Abschnitt schwerelos erscheinen.

Richtig ruhig ist es hier, inmitten eines friedvollen Forsts.

Ruhig – aber nicht still.

Da knackt es, dort knarrt es, hoch oben rauscht und singt es, unten ein Rascheln und da ein Zirpen. Waldesruhe eben.

Ich renne weiter, als wäre es das Selbstverständlichste auf Erden. Mit sicheren Schritten, mühelos. Für einmal ist der Kopf leer und das Herz voll.





Ein verwitterter Grenzstein steht am Wegrand.

Keine Schranke, kein Stacheldraht, kein Grenzwächter.

Die Landschaft geht einfach weiter.



Erstmals ein paar Häuser, eine schicke Siedlung inmitten unberührter Wälder.

Auch hier hat die Modernisierung Einzug gehalten. Zumindest kann ich unter einer uralten Holzhütte die moderne Waschmaschine erkennen.

Es geht weiter abschüssig. Ein Brunnen bietet Gelegenheit für ein paar Schluck Wasser und Erfrischung – bestimmt kommt bald der erste Checkpoint.

(Wer findet die Waschmaschine?)



Beim Start stellt sich die Frage nach dem Warum selten. Beim dritten grossen Aufstieg dafür umso zuverlässiger. Kein Preisgeld, kein gesellschaftlicher Nutzen, kein Problem wird dadurch gelöst. Und trotzdem fühlt es sich nicht sinnlos an. Vielleicht muss nicht alles, was keinen Zweck hat, deshalb ohne Sinn sein.

Dank der kleinen Teilnehmerzahl und da wir heute mehrheitlich nicht auf dem offiziellen Wanderweg laufen bin ich seit geraumer Zeit fabelhaft alleine unterwegs. Das tut richtig gut. Vorne im weit gezogenen Tal, U-förmig ausgeschliffen von einem Gletscher, renne ich in akzeptablem Tempo dem nächsten Bergdorf entgegen. Es ist eher ein kleines Skiessort, zumindest stehen zwei rostige Pistenfahrzeuge ziemlich verloren in dürren Wiesen.

Beim Gästehaus könnte ich Getränke kaufen. Aber der nächste Kontrollposten kann nicht mehr weit sein, denke ich, und laufe weiter. Eine Entscheidung, die ich wenig später bereuen werde.



Vor mir steigt der Hang in einer geradezu hyperbolischen Steilheit an.

Weit oben erkenne ich drei Läufer, die sich mühsam auf ihre Stöcke gestützt hinaufkämpfen.

Und meine Trinkflaschen sind leer.

Wirklich leer. Ausgesoffen, nix mehr da. Und kein Kontrollposten weit und breit. Es könnte kritisch werden. Denn wie ich es einschätze, dauert es $\frac{1}{2}$ bis eher 1 Stunde zur nächsten Kontrollstelle. Ich dehydriere, brauche unbedingt Flüssigkeitsnachschub.

Ein zaghaftes aber frisch erscheinendes Rinnsal mit Bergwasser sickert dort vorne aus dem Hang. Ich fülle geduldig meine beiden Bidon und trinke gleich ein paar Schlucke direkt vom frischen Nass. Hoffentlich führt dies nicht- wie kürzlich beim Lauf in Italien - zu einer Durchfallerkrankung! Ich habe keine Wahl, *muss* jetzt unbedingt trinken, sonst schaffe ich die Steigung echt nicht. Hätte besser auf Stefan hören sollen und unten im Dorf im «Shop» eine Cola ergattert, für 200 albanische Lek.

Es ist richtig elend, die Steigung nimmt kein Ende, der Anstieg ist dermassen steil, dass eigentlich nach jeder Minute eine Ruhepause eingelegt werden müsste. Dies stünde mir durchaus frei, lässt

sich aber nicht mit meinem noch lange nicht erloschenen Ehrgeiz vereinbaren. Ich stemme mich trotzig gegen die Schwerkraft - und dagegen, aufzugeben. Ich muss diesen Pass bewältigen, mit seinen zernarbten brüchigen Anhöhen und noch felsigeren Abhängen.

Irgendwie schaffe ich es dann doch bis hoch nach oben, arg schnaufend erklimme ich die letzten Höhenmeter. Aber eben nur fast, denn wie immer zieht sich die Strecke nach der ersten Kante nach hinten zur Zweiten und von dort kann man dann die Dritte erkennen, welche zur Definitiven führt. Deren inzwischen mutloses Erklimmen garantiert mit einem schrecklichen Abstieg über rutschiges Gestein nach unten quittiert werden wird...

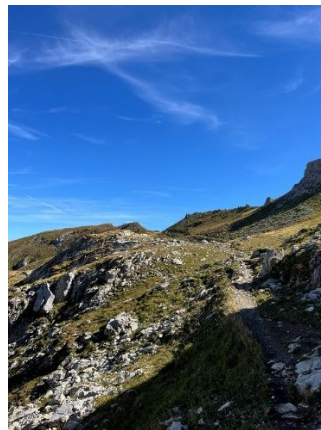
Schönheit ist erstaunlich abhängig vom körperlichen Zustand. Derselbe Berg kann morgens majestätisch und nachmittags schlicht lästig sein.

Die Trinkbehälter sind zwar nicht mehr leer, bis zum Kontrollposten ist es vermutlich noch weit.

Immerhin ist die Zuversicht zurück.

Die Beine werden leichter, die Sorge lässt nach.

Erstaunlich, was ein paar Schluck Wasser bewirken können.



Weit vorne am gegenüberliegenden Hang sind zwei Fahrzeuge erkennbar, daneben wehende Flaggen im Wind. Und gleich darunter die breite Strasse als Zuführer. Nochmals geht es zuerst talwärts. Ich klaube die ersten Coffein-Gummi-Bollen aus dem Rucksackfach, muss jetzt unbedingt die Konzentration hochhalten, dieses nächste Teil-Ziel unbeschadet erreichen.

Ich bin müde. Nicht verzweifelt, nicht am Ende. Einfach müde. Und eigentlich wäre alles andere nach diesem Aufstieg ziemlich eigenartig.

Heftiger Wind macht die Sache nicht einfacher, erfrischt aber angenehm. Das Rauschen der Bergmelodie lenkt von zweifelhafter Kopfarbeit ab. Ich bin doch prima unterwegs, laufe wie ein Verrückter mit fliegenden Beinen über die steinigen Wege.



Welche Freude: Dietmar steht an diesem heute ersten Kontrollpunkt nach gewaltigen 15-Gebirgs-lauf-Kilometern, gratuliert mir zur guten Leistung und motiviert in bewährter Manier, wie es nur einer tun kann, der solche Läufe in-und-auswendig kennt: *Es geht nochmals ein bisschen hoch, problemlos, dann aber mehrheitlich runter bis zur nächsten Kontrollstelle, einfach zu laufen. Du bist locker unterwegs Peter, weiter so!*



Aufgrund der äusserst trockenen Erfahrungen hierher fülle ich jetzt **alle** mitgenommenen Trinkbe-hälter auf, leere den Ersten wandernd auf der angekündigten sanften Steigung. Da diese schwabblige Soft-Flask irgendwo rinnt, habe ich innert Kürze klebrige Hände voller Isostar mit Orangenaroma - und eine geringe Ausbeute hinsichtlich Flüssigkeitsvolumen und Kalorien. Egal. Weiter. Das Schlimmste scheint überstanden zu sein.



Dietmars angekündigte kleine Steigung ist geschafft. Jetzt also endlich bergab!

Aber oje: Dort vorne zieht sich ein weiterer Wanderweg beinahe senkrecht den Hang hinauf. Offenbar verstehen wir unter «ein bisschen hoch» nicht ganz dasselbe.

Der Spassfaktor war auch schon höher, trotzdem entschädigt die herrliche Aussicht und das bunte Panorama für die – nennen wir es *angenehmen* - Strapazen.

Der nächste und für heute hoffentlich letzte Pass ist jetzt erreicht.

Zwei gutgelaunte Wanderer (so wie es tönt Holländer) knipsen ein Bild von mir, kopfschüttelnd darüber, dass man in so unverschämt hohen Bergen herumrennen kann...

Nun geht es wirklich runter – diesmal erfreulich ruhig und gleichmässig, auf kompakten Single-Trails. Ein Läufer-Eldorado hoch zwei.



Tote Tannen, vertrocknet oder Opfer des Borkenkäfers stehen stramm wie dürre Leichen in der Gegend. Ich laufe weiter. Beiderseits bunte Sträucher mit Heidelbeeren und endlich wieder kleinere Nadelbäume bereichern die Eindrücke.

Viele stellen sich vor, dass lange Läufe Zeit zum Nachdenken bieten. Tatsächlich lässt anspruchsvolles Gelände oft überhaupt keinen Raum dafür. Jeder Schritt verlangt Aufmerksamkeit. Jeder lose Stein kann zum Problem werden. Man denkt nicht über die grossen Fragen des Lebens, sondern über den nächsten sicheren Tritt. Und vielleicht ist genau das der Grund, weshalb man sich hinterher geistig erholt fühlt. Nicht weil man stundenlang über seine Probleme nachgedacht hat, sondern weil man stundenlang überhaupt *keine* Gelegenheit dazu hatte. Die Freiheit, einmal an nichts denken zu können.

Es wird wärmer, die drückend heisse Bergluft steht still im v-förmigen Tal, der Boden lehmig. Schmierige Passagen auf klebrigem Boden fordern äusserste Achtsamkeit.



Ich komme eigentlich ganz gut voran, nennen wir es zumindest *zufriedenstellend*. Bin immer im sicheren Bereich mit genügend Reserven, den Kopf klar und die Aufmerksamkeit hochalert. Die Reizung am Fussrist von gestern meldet sich nicht, das Knie sendet auch keine unerwünschten Signale. Getrunken habe ich garantiert viel zu wenig, aber das Ziel dürfte nicht mehr in allzu weiter Ferne liegen. Allmählich wird es glühend heiss, hier unten im Tal. Schweiss läuft mir in die Augen. Etwas Wind wäre jetzt schön.

Raus aus dem Wald, schon stehe ich inmitten einer kleinen Siedlung mit verlassenen Berghütten und Viehställen. Hier ist die Abgeschiedenheit keine touristische Inszenierung. Sie ist schlicht Alltag.

CP III mit Jonne beim Kartenspiel mit ihrem albanischen Kumpel. Es gehe nochmals 400 Höhenmeter runter, alles auf einfachen Wegen. Dummerweise danach gleich viel hoch bis ins Ziel - ganz hinten im Tal.

Ein angeleinter Hütehund bellt mir entgegen. Sofort denke ich an Archie und Stanley, unsere beiden Flatcoats. Tausende von Kilometern sind wir gemeinsam durch die Wälder gerannt. Was waren das für wundervolle Jahre!

Die Kilometer summieren sich unaufgeregt, die weiteren 400 Höhenmeter bewältige ich mit strammem Schritt ohne Zeichen einer Schwäche, überhole einige Wanderer, sich gegenseitig motivierend eine erfolgreiche weitere Reise wünschend.



Bald werde ich im Ziel auch dieser 2. Etappe sein, das fühlt sich doch ausnehmend gut an.

Die Kraft der Hoffnung ist eine mächtige Triebfeder. Jetzt noch etwas nachlegen und einheizen, dann hast Du es gleich geschafft!

Abzweigung nach links oben nicht verpassen, dann hinein in den Zubringer zu einem Steingebäude; schon ist Stage Nr. 2 ebenfalls bestens bewältigt. Applaus der bereits eingetroffenen Kollegen resp. der Mitarbeiter der Berghütte leitet mich über die Ziellinie.

Heute war Kumpel Johannes der Schnellste; ich habe ihn bei den Trailmaniacs Basel-Landschaft kennengelernt und zur Teilnahme an einem Mehretappenlauf motivieren können. Der Rheintaler überrascht alle, auch sich selbst: mühelos knackt er die Steigungen, überwindet schroffe Abstiege flink, timt seine Etappen bestens, alles mit Freude und ansteckendem Humor.

Auch die Organisation klappt hervorragend: das Gepäck ist da. Ich kann gemeinsam mit Johannes und Mike das Zimmer beziehen, bin dankbar für die erquickende Dusche.

Wir sind im Kosovo angekommen. Und dank WLAN kann ich Bilder der ersten beiden Etappen und ein paar (beschönigende) Kommentare dazu an meine Lieben in die Schweiz schicken. Eine Telefonverbindung gelingt keine, eigentlich gut so.

Eigentlich sind wir 31 Läufer eine äusserst *paradoxe* Gesellschaft: Wir starten gemeinsam, verfolgen dasselbe Ziel, erleben dieselben Strapazen. Trotzdem verbringt jeder einen grossen Teil des Rennens allein mit seinen Gedanken, seinen Zweifeln und seinem Körper. Und zudem eine *eigenartige* Gemeinschaft: Man teilt etwas, das sich im Grunde nicht teilen lässt. Dabei ist Einsamkeit auf Bergpfaden nicht zwangsläufig das Gegenteil von Geborgenheit. Vielleicht fühlt man sich gerade deshalb geborgen, weil man weiss, dass irgendwo vor oder hinter einem andere Menschen dasselbe erleben. Unsere Gemeinschaft entsteht nicht durch Gespräche, sondern durch die Gewissheit, dass wir alle *von demselben Unsinn getrieben* sind.

Um 19.30 Uhr beim Eindunkeln folgt pünktlich das Abendessen. Es wird ein mannigfaltiges Buffet aufgebaut, genügend Angebote für alle, auch für die Vegetarier. Roli hydriert sich mit einem abschaulichen Mix aus Bier und Coca-Cola. Alle wirken wohlauf und nach wie vor motiviert, die weiteren 130 km in Angriff zu nehmen.

Morgen stehen 42 Kilometer auf dem Programm, und Regen ist angesagt. Für heute reicht mir die Gewissheit, auch die zweite Etappe gut überstanden zu haben. Die Beine funktionieren noch, der Appetit ebenfalls. Und Roli trinkt Bier mit Coca-Cola. Eigentlich ist die Welt ganz in Ordnung.



3. Etappe MILISHEV (Kosovo) nach KUCISHTI (Kosovo), die **MARATHON**-Etappe; 42 km, 2650 m HD

Tagwache ist um 05.00 Uhr. Stromausfall in der Hütte, Stirnlampen und Kerzenlicht reichen auch. Heisser Kaffee und Gonfibrötl, in die Laufklamotten steigen, schon bin ich erwartungsfroh parat. Denn um 07.00 Uhr geht es los, sekundengenau und erstaunlich rasant. Schliesslich ist dies ein Wettkampf mit Zeitmessung und Rangliste. Entgegen meinen Erwartungen führt die Strecke zunächst bergab, bevor uns der nächste steile Hang empfängt.

Frischer Nebel und von Morgentau glitzernde Wiesen verleihen den ersten Minuten eine mystische Färbung, ein geisterhaft erhellter Morgen. Sind das schon einzelne Regentropfen oder bloss die feuchte Dämmerung?

Mit tiefen Grasnarben aufgewühlte Passagen im nun wie erwartet schrägen Anstieg lassen erahnen, dass heute Nacht Wildtiere (Wildschweine, Rehe, gar Bären?) unterwegs gewesen sein müssen. So ist es ganz von Vorteil, nicht zuvorderst rennen zu müssen...



Gemäss dem Streckenprofil für heute geht's jetzt wenig hoch, so ein paar hundert Höhenmeter, nichts im Vergleich zu gestern. Es sind schliesslich 42 Marathon-Kilometer mit ähnlich vielen Höhenmetern wie üblich angesagt, also ein sanfter Einstieg ins Abenteuer der dritten Etappe erwünscht. Aber es geht schon wieder wahnsinnig bergauf, Filipa und sogar Estela kämpfen sich ebenso mühselig den Pfad hoch wie der prominente Schweizer Läufer auf Gesamtrang 6.



Ich fühle mich eins mit der Natur, insbesondere mit den herumliegenden Steinen. Und beginne zu verstehen, weshalb die Einheimischen für solche Strecken mehrere Tage einplanen...

Mit einem leisen Grollen haben sich die Wolken ineinandergeschoben. Nun beginnt es tatsächlich zu regnen. Erst zaghaft, dann immer heftiger. Nebel zieht auf, der Wind wird kälter.

Eigentlich müsste ich vorsichtiger werden, doch bei mir setzt eine eigentümliche Trotzreaktion ein: Jetzt erst recht! Wenn es schwieriger wird, muss ich eben einen Zahn zulegen.



Nebelwolken fliegen schnell und tief, kalter Wind pfeift über die kahle Hochebene.

Kein einziger Farbfleck in der dumpfen Morgendämmerung.

Wie rauchiges Metall schaut es aus, rundum.

Die Nässe dringt in die Knochen. Ich ziehe meine Regenjacke an - über den Rucksack. Möchte so auch vermeiden, dass mein Reisepass (muss immer dabei sein, Kontrollen jederzeit möglich) Schaden nehmen könnte. Und auch das Handy (=Fotoapparat, kein Empfang hier in der Wildnis) sollte Schutz finden.

Meine Konstruktion spannt ziemlich, dürfte aber im Tal etwa 800 Höhenmeter weiter unten, nicht mehr nötig sein. Die Stöcke, mit denen ich mich einstweilen angefreundet habe, finden *unten am Rucksack quer eingefädelt* eine gute Halterung. Alle anderen Varianten waren instabil, wacklig, schlicht unpraktikabel.

Ich bin gewarnt: wenn es im kommenden Abstieg nass sein sollte (ist es!), wird das eine Rutschpartie wie auf Schmierseife. Ich harre der Dinge, die da kommen. Respektive laufe mit der erzwungenen Naivität hinein ins Ungewisse. Momentan suche ich mir den Weg durch dichten geisterhaften Nebel, wie in Watte gehüllt; spähe aufmerksam von einer Markierung zur nächsten, gar nicht so einfach.

Wieder so ein lästiges Trümmerfeld, vermutlich ein Bergsturz von einem der umgebenden Gipfel, die in regengrauen Wolken versteckt grinsen.

Vorbei an einem weiteren Grenzstein, «lauf weiter» scheint er zu sagen. Denn Leben braucht Unterschiede. Unsere Zellen funktionieren dank Konzentrations- und Spannungsgradienten, das Wetter entsteht aus Temperaturunterschieden, Flüsse fließen wegen des Gefälles. Wo alles im Gleichgewicht ist, bewegt sich nichts. Vielleicht gilt das auch für unser Leben: Erst an Grenzen beginnt Veränderung.

Es folgt ein dubioser Zickzack; alles regennass, rutschig, unübersichtlich. Ich kämpfe mich vorsichtig durchs unerbittliche Labyrinth aus Felsen; es ist schwierig, sich zurechtzufinden. Dann hinein in einen jungenhaften Tannenwald. Metaphysisches Gruseln, unheimlich bis surreal. Ich werde den Eindruck nicht los, einer der *ersten* menschlichen Wesen zu sein, die hier durchrennen.

Alles wirkt unberührt, lebendig, gesund. Die Natur begrüßt mich wohlwollend in ihrer grünen Schatzkammer, im leuchtenden Morgenregen. Der Wind beugt die Bäume, goldene Herbstflecken der Birken zittern, der Himmel voller Dunstfäden.

Nun geht es definitiv in den Abstieg. Zuerst nochmals felsig durch Steinbrüche jüngerer Datums, dann wie erwartet über erdige Waldwege, besser Forstwege: nasse Erde, rutschig schmierig gradlinig talwärts, das Spektakel hat begonnen. Ich taste mich zaghaft voran, vermeide Risiken, lasse keinen Schwung aufkommen, da ich diesen sowieso nicht kontrollieren könnte.

Nun ja, es geht doch recht ordentlich; kluge Wahl der Strecke und geschicktes Planen der Schritte erlauben mir sicher und ohne zu viel Aufwand die Passage zu meistern, auf der rückblickend gemäss Bild und Ton im Ziel fast alle *mindestens einmal* auf dem Hintern rutschend ein Dutzend Höhenmeter absolviert hatten.

Kurz reisst der Himmel auf, es leuchtet die Morgensonne in den nassen Kieferwald, ich atme tief durch. Berührt und gerührt.

Weiter alles im Wald, immer runter, keine Minute Erholung, nie ein Forstweg der einfacher zu rennen wäre. Jänu, so ist das halt - wenn man in den Balkan an ein Bergrennen geht.



Jetzt bin ich endlich auf dem Waldweg in engen Serpentin. Wenigstens ist dieser trocken, in dezenter Rücklage und akribischem Achten auf Wurzeln ganz akzeptabel zu laufen. Ich sage und denke nichts, höre einfach eine Weile dem Klopfen meines Herzens zu. Es pocht schrittsynchron irgendwo da innen, gibt mir ein sicheres Gefühl der Stärke. Für alles andere habe ich momentan keine Zeit.



Dennoch signalisiert mein Empfinden, dass ein paar Zuckermoleküle gut angebracht wären.

Nach zwei Stunden in Nässe und Kälte - und bestimmt schon 2000 verheizten Kilokalorien.

Willisauerringli allzeit griffbereit, das rappelt mich mental auf.



Ich komme durchgerüttelt aber unversehrt unten bei der verlassenen Mühle ins Tal.

CP Nr. I mit Stefan, der übliche Smalltalk. Er und auch Dr. Ryan sind erstaunt, dass ich sturzfrei die Waldwege meistern konnte. Die Laufcracks vor mir seien alle ziemlich dreckverschmiert hier durchgelaufen...

Der Regen ist sanft, stört kaum; jetzt die Jacke unter den Rucksack, das fühlt sich freier an, Bidon füllen, weiter.

Es folgt ein zumindest technisch anspruchsloser Teil. Aber die penetrant leicht ansteigenden Strassen werfen einem immer ins Dilemma «schnell gehen/Powerwalking» oder «rennen so gut es halt geht». Tempomässig geringer Unterschied, punkto Energie sehr wohl. Ich wähle meinen bewährten Osterwalder-Mix: renne immer so lange bis es sich anstrengend anfühlt, ziehe dann die Schritte durch bis mir das verleidet ist - und wechsele anschliessend erneut in den Jogging-Modus.

Ich hätte nun viel Zeit zum Nachdenken. Dummerweise fällt mir nichts ein, worüber ich nachdenken will. Alle paar Minuten fegt ein PW vorbei, Abgasnormen gibt es hier keine, es stinkt hinter jedem Fahrzeug. *Mercedes made in Germany* sind die Hauptmarke.

Die öde Strecke raubt aller Phantasie den Nerv. Unerwartet aber dankbar, die von Müll gesäumte Strasse verlassen zu dürfen, leiten die orangen Fähnchen deutlich in eine weitere Steigung, erfreulicherweise in einem wunderbaren Regen-Wald. Urwald sogar, unberührt.



Es wird erneut beschwerlich, der Single-Trail schlängelt sich erbarmungslos den Berg hoch. Es hört nie auf, jede Anhöhe ist eine Täuschung. Nichts vom ersehnten nächsten Kontrollpunkt sichtbar. Ich überhole einige Wanderer, auch diese wortlos im Schneckentempo im Kampf mit der Erdanziehung. Das sind ja Wege wie beim Trail St. Jacques, wo ich auch mehrmals fast verzweifelt bin, bis endlich wieder eine Anhöhe «besiegt» werden konnte.

Nochmals ein Waldstück, oben leuchtet es hell, das ist es. Nein, nochmals dort vorne die Felsformation, sicher der höchste Punkt, bestimmt. Oje, weiter vorne dieser Hügelzug, das muss der nächste meiner Peaks sein. Dazu kühler Wind. Der Regen hat zwar aufgehört, ich bin aber froh um meine drei Isolationsschichten.



Noch eben auf einer Teerstrasse, jetzt inmitten eines grünen Garten Eden: es ist unverschämte schön hier oben. Ich habe keine Ahnung, wo ich mich befinde. Folge aufmerksam den Markierungen und staune über die heimliche Pracht der unberührten Natur. Ein paar Sonnenstrahlen fallen durch die Bäume. Der Regen hat aufgehört, und plötzlich wirkt alles wieder freundlich. An der Strecke hat sich nichts verändert, nur an meiner Wahrnehmung.



Und ohne es realisiert zu haben, bin ich inzwischen wirklich oben angekommen. Es geht flach weiter, sogar runter in eine Senke durch Moorlandschaften. Vorne winken schon die Leute vom Checkpoint.

Eine der beiden Ärztinnen aus England begutachtet mein Daherkommen und taxiert dieses mit wohlwollenden Blicken.

Pfirsich-Eistee-Pulver wird auf die beiden 3.5 dl Bidon verteilt (zwar spärlich, dafür «bambeln» die nicht so lästig vorne in den Halterungen des Rucksackes).

Hier herrscht gute Laune. Halbzeit ist geschafft, der schwierigste Teil bewältigt. Jetzt einfach dem breiten Weg folgend runter, dann hoch zum letzten CP. *Just easy, go Peter!*

Ich folge den beiden Portugiesinnen, die ich beim Blick zum Kontrollposten gerade noch wegrennen sehen konnte. Es geht angenehm sanft bergab, alles auf einer einfachen Bergstrasse, erfreulich anspruchslos.

Mein Tempo passt. Endlich Gelegenheit, die Muskeln zu lockern, zu trinken, den Tonus im Körper und Gemüt zu senken. Denn die zuvor gerannten 22 km hatten es wirklich in sich, da war wenig Zeit zu entspanntem vor sich hin Traben. Umso mehr kann ich endlich meinen flirrenden Gedanken freien Lauf lassen:



- ... Woher kommt eigentlich das *DINO* der Dinosaurier?
- ... Was meint man mit dem *BLAUEN* Wunder resp. wenn man *BLAU* macht?
- ... Wieso nannte Jacques Cousteau sein Schiff *CALYPSO*?
- ... Heisst es *EIGENBRÖDLER* oder *EIGENBRÖTLER*?

Ein schmerzhafter Stoss gegen einen Stein reisst mich aus meinen hochfliegenden Gedanken. Zurück in der Gegenwart. Offenbar vertragen sich Philosophie und Trailrunning nur bedingt.

Durch eine Schafherde, vom Herdenschutz-Hütehund kaum beachtet, renne ich weiter, vorbei am Friedhof mit 3 Familiengräbern (Ahmedi, Kastrati und Selmani?). Nun hoch zur Sendestation, jetzt sogar auf einer Asphaltstrasse zügig weiter. Die Luft ist frisch, feucht und voll; die Landschaft wirkt wie hingegossen. Nebelschwaden reissen auf, endlich kommen erste Sonnenstrahlen entschlossen durchs Grau.





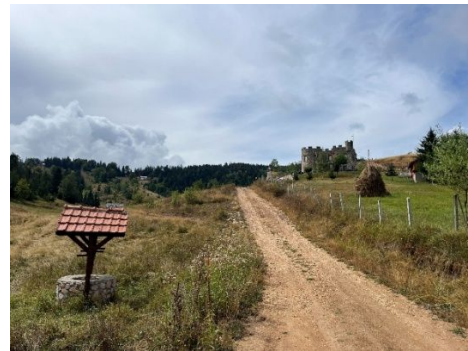
Es geht munter runter, vorbei an einer verlassenen dastehenden Moschee. Kastanienbäume saugen die letzten milden Herbsttage auf.

Nochmals eine Abzweigung in Trailrunning-Gelände, mehr Steinpfade als Wanderwege. Allemal besser als das, was erneut folgt: eine breite Strasse, Müll beiderseits, Lastwagen, Lärm und Gestank. Heftiger Kontrast.

Nach etwa 3-4 derart trostlosen Kilometern bin ich am CP Nr. III angekommen. Jetzt seien es lediglich noch 10 km, zuerst hoch, dann steil runter, dann auf einfacher Strasse empor ins Ziel des heutigen Marathon-Tages. Das tönt motivierend, macht das baldige Ziel spürbar.

Ich mache mich zuversichtlich auf die weitere Reise; bin prima unterwegs, fühle mich nach wie vor bestens. Es ist wärmer geworden, dennoch behalte ich die Jacke an, war gestern abends und heute früh leicht verschnupft.

Vorbei an Wanderern, mehrheitlich in stummer Prozession unterwegs erklimme ich die nächsten Hügel.



Max hatte mich vor diesem Abstieg eindringlich gewarnt. Entsprechend vorsichtig steige ich die 1,2 Kilometer in engen Korkenzieherwindungen hinunter. Erstaunlicherweise gelingt mir das ziemlich problemlos. Vielleicht ist es manchmal hilfreich, das Schlimmste zu erwarten.

Durch eine abgelegene Siedlung, auf breiten Asphalt Strassen, rüber zur andere Talseite.

- > 4 km bis ins Ziel.
- > Nein, jetzt nur noch 2.4 km, falls die Wegweiser stimmen.
- > Aha, bloss noch 2.

Ich könnte eigentlich auf meiner Uhr nachschauen, wie viele der 42 km ich schon gerannt bin, erspare mir das aber besser.

Es könnte ja nicht stimmen und meine nun doch schwindenden Reserven aus dem Lot bringen.



Eigenartig: Ein unbestimmtes, aber schweres Gefühl von Trauer begleitet mich. Ich sehne das Ziel herbei, will endlich «erlöst» werden. Unvermittelt kommt mir Mani Matter in den Sinn: «*Warum syt dir so truurig?*» Eine gute Frage, gerade jetzt. Vielleicht kennt das Zielband eine Antwort?

In weiten Serpentinien geht es bergauf Richtung Kucisthe, niemand vor, niemand hinter mir. Ich erkämpfe die Strasse, lasse keinen Meter nach, renne und marschiere wie ein Gehetzter hoch. Als ginge es um Gold und Diamanten.



Toll: ich bin im Ziel bei der Bergstation, gleich neben unserer Unterkunft! Noch durch die Banner hindurch. Zeit darf gestoppt werden. Ken, die treue Seele, notiert «Peter, 6, 07:02:23» und zeigt Richtung Hütte 12. Dort bin ich heute gemeinsam mit John und Max einquartiert.

Ein paar Meter Stoff, eine Ziellinie. Mehr braucht es nicht, um meine Stimmung schlagartig zu verändern. Die Beine sind noch genauso müde wie vor wenigen Sekunden, der nächste anstrengende Tag wartet bereits. Und trotzdem ist die Traurigkeit verschwunden. Das Ziel beseitigt die Erschöpfung nicht. *Es gibt ihr einen Sinn.* Vor dem Zielband zählt jeder Meter, der noch fehlt. Dahinter plötzlich jeder Meter, den man geschafft hat. Mani Matter hätte vielleicht seine Freude daran gehabt.

John hat Mike heute erneut 5 Minuten abgenommen und führt klar, auch dahinter sind die Positionen klar bezogen. Es wird also kaum noch Spielchen ums Gesamtklassement geben.

Es folgt wie jeden Tag der Bezug der Unterkunft (luxuriös), die Dusche (herrlich heiss), die Wäsche der Laufgarnitur (ziemlich stinkig). Die Engländerin Janet hat Ana aus Portugal überholt und dürfte sich einen Podestplatz erlaufen haben, heimlich stolz holt sie sich die Tasche mit den persönlichen Utensilien oben im Restaurant.

Dank WLAN-Verbindung mit dem restlichen Planeten Erde kann ich einen Anruf nach Hause tätigen, resp. nach Samos, wo Heidi momentan mit einer Kollegin das Baden im Meer und die griechische Küche geniessen. Sie muss ja nicht nachvollziehen können, was ich mir da schon wieder für unnütze Strapazen auflade...

Just jetzt rennt Max ins Ziel: Bravo 10-facher Grossvater, in einem Monat 70 Jahre jung!



Bei Sonnenschein setzt heftiger Regen ein, richtig fette Tropfen donnern aufs Dach unserer Cabin. Ein bezaubernder Regenbogen spannt sich doppelt übers Tal, genau als auch Roli einläuft. Diese Etappe hat er aber gut hingekriegt, Gratulation!

Ken im Ziel tut mir leid. Der arme Kerl steht schon seit 3 und für sicher weitere 3 Stunden windexponiert im Regen - mit seiner Zeittabelle, Rangliste, der Zuordnung der Zimmer. Und seiner herzlichen Art, jeden Läufer willkommen zu heißen. Ich habe ihn in Usbekistan letztes Jahr kennengelernt, damals hat er knapp die erste Etappe geschafft, zu mehr hat es nicht gereicht. 2027 will er es erneut probieren, wir drücken ihm die Daumen.

Bei aller Freude und Euphorie ist mir eigenartig schwindlig, es rumort im Bauch (wegen dem Trinken aus dem Bach gestern?). Eine heiße Suppe bringe ich knapp runter.

Es ist mir unwohl, etwas stimmt nicht. Dummerweise lade ich mir auch noch die Mails aus der Praxis aufs Handy. Rezepte, Berichte, Verordnungen, administrative Pendenzen. Kaum bin ich wieder erreichbar, holt mich der Berufsalltag ein. Dabei wollte ich doch gerade einmal für ein paar Tage unerreichbar sein. Offenbar gelingt das nicht einmal in den abgelegenen Bergen des Kosovo.

Nun kommt doch wenig Hunger auf, oder wenigstens leichter Appetit. Ein fleissiger Kellner weibelt umher, bringt ruckzuck einen Suppenteller voll Nudeln à la Bolognese (okay, besser à la Kosovo) und einen grünen Salat mit frischem Brot aus dem Ofen, dazu eine Fanta. Alles für 12.50 Euro. Als ich ihm 15 Euro dafür gebe, fällt er fast auf die Knie, wünscht mir innig ein erfolgreiches Leben - und viel Glück auf all meinen weiteren Pfaden.

Halbzeit. Drei Etappen geschafft, drei liegen noch vor mir. Die Beine funktionieren, der Magen hat sich beruhigt. Mehr brauche ich heute nicht. Jetzt ab ins Bett – die Erlebnisse dieses Tages reichen als Abendunterhaltung vollkommen aus.

4. Etappe KUCISHTE (Kosovo) nach PLAV (Montenegro), die EINFACHE (?) Etappe; 39 km, 2620 m Höhendifferenz



Heute soll alles einfacher werden.

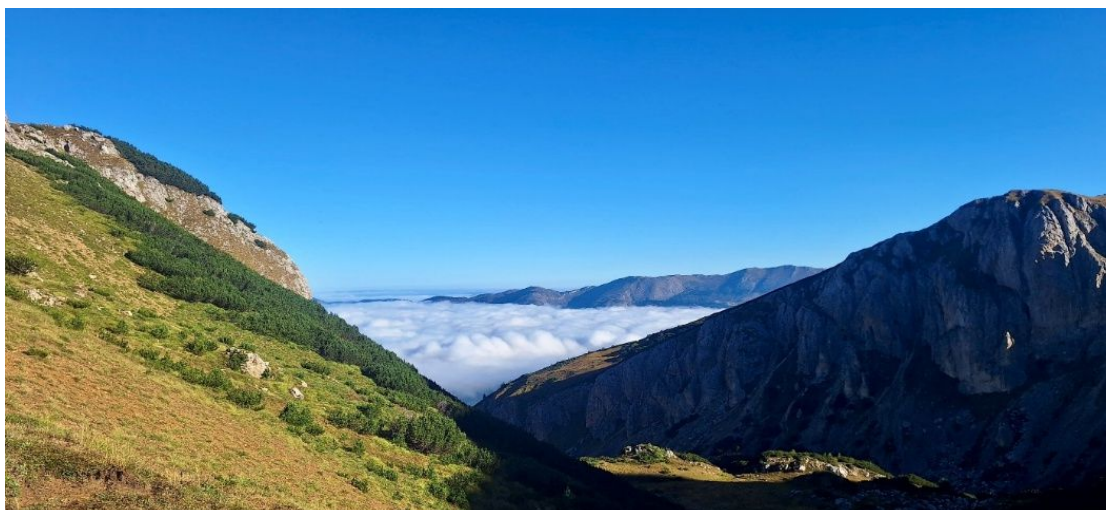
Keine brutalen Peaks, bloss ein paar Hügelchen nach Montenegro - und unterwegs ein idyllischer Bergsee. So lautet jedenfalls die Ankündigung.

Bereits wenige Minuten nach dem Start stehe ich keuchend in einer steilen Rampe. Offenbar haben die Organisatoren und ich unterschiedliche Vorstellungen von «einfach».

Estela will nach ihrem gestrigen Ruhetag gemeinsam mit Filipa den Lead übernehmen, zieht gleich weg. Entschlossen verfolgt vom Überraschungsläufer Johannes aus dem Rheintal.

Wir sind wieder gemeinsam unterwegs.

Jeder für sich.



Ein feiner Waldweg führt zum ersten See.

Zwischen felsigen Höhen liegt das glasklare Wasser, beinahe unbewegt.

Eine friedliche, stille Landschaft, die kaum von den Strapazen der vergangenen Tage ahnen lässt.



Und wieder ist ein Pass überschritten, vermutlich der etwa Zehnte insgesamt.

Jetzt wird es endlich einmal einfacher, ein sanft ansteigender Wanderweg sucht sich mühelos durch Heidelbeerfelder und lichte Bewaldung.



Blauer Himmel macht zwar einen steilen Weg nicht flacher. Aber zumindest sieht man, wie weit es noch hinaufgeht. Ganz selten Häuser, einzelne Tiere, kaum Menschen: plötzlich merkt man, wie laut unsere normale Welt eigentlich ist.



Meine Euphorie findet ein baldiges Ende, es geht nach einer kniffligen Traverse über erdige Trails ruppig die Wiesenhänge herunter, erneut anspruchsvolle Momente. Zeit für Bilder nehme ich mir trotzdem, das Panorama ist einmalig charmant.

Aber nun weiter, irgendwo dort unten sollte der erste der drei Checkpoints von heute liegen.

Es rumpelt mich ordentlich durch. Solche Wege werden erkämpft, gesprungen; nichts von soft-flow, alles heftig und abrupt.



Plötzlich rebelliert mein Gedärm. Krämpfe, Blähungen, Übelkeit. Ist das die Quittung für das Bergwasser der zweiten Etappe? Bitte nicht! Kurz vor dem Kontrollposten verschwinde ich ins Gebüsch, auf das Schlimmste gefasst. Hose runter, in die Hocke – und dann bloss ein lauwarmer Furz. Fehlalarm. Erleichtert und einigermaßen würdevoll erscheine ich wenig später bei Camille am Kontrollposten.

Sie begrüßt mich herzlich, füllt meine beiden Bidons.

Es bleibt Zeit zur fotografischen Bestandesaufnahme.

Nix mit Magendarm-Verstauchungen.



Wie prophezeit folgt ein dankbar einfacher Abschnitt: der ruhige Waldweg leitet leicht ansteigend weiter, wohin weiss ich nicht. Aber es läuft sich gut, mehrheitlich rennend, dazwischen pflichtgetreu wandernd. Jetzt kommt vermutlich die zweite Genuss-Episode, lass Dich überraschen.



Es geht in waldige Gebiete, nach Eintritt in den Nationalpark sind auch etliche Wanderer in kleinen und auch grösseren Gruppen unterwegs.

Artig machen diese Platz, wenn sie uns Trailrunner sehen oder besser hören (Schritte, Keuchen, Stockgeklapper).

Eine Gruppe aus Frankreich motiviert aufs Herzlichste «*Allez Peter, très bien!!*», schon bin ich auf 3-4 Windungen des Fusswegs verschwunden.

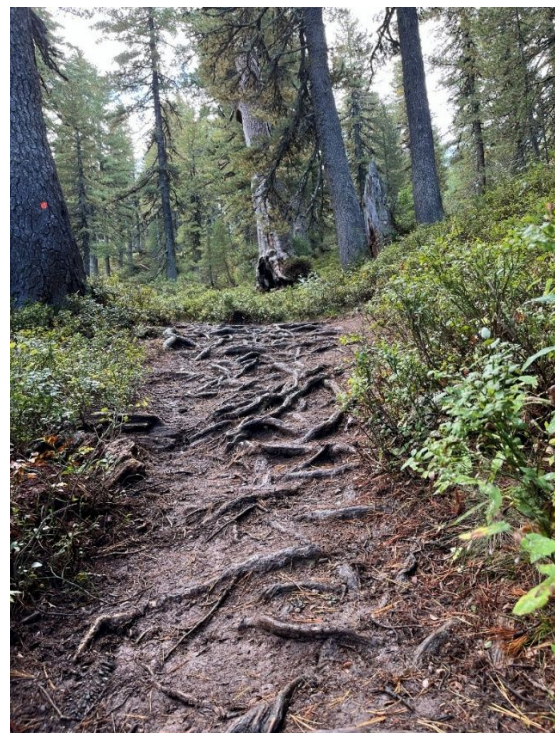
Es geht erneut über in eine Kletterpartie, von Rennen definitiv keine Spur mehr. Die Stöcke sind zwar erleichternd, aber dafür die Hände nicht frei, wenn ich mich mal auf allen Vieren hochhangeln muss.

Wurzeln und Baumstämme kreuz und quer, alles in wirrem Zickzack, ein turbulentes Spektakel im Niemandsland.

Mein zuvor flottes Tempo erfährt einen heftigen Dämpfer. 2-3 km/h zeigt der gespürte Tachometer an.

Zähes Vorankommen, nichts mit schwerelosem Flow durch die Anhöhen Richtung Montenegro, echt mühsam.

Doch gerade das Wissen, dass ich das hier alles *freiwillig* tue, lässt mich weiterlaufen.



Und jetzt wird es noch verrückter: ein prähistorischer Bergsturz, der zum hoffentlich bald erreichten Bergsee geführt hat, gilt es akrobatisch zu durchklettern, nichts für schwache Nerven und zitterige Beine.



Endlich ist der See da. Ich erschrecke beinahe beim stilvollen Anblick. Ein grotesker Gegensatz zu meinem aufgewühlten Befinden.

Wanderer ruhen sich aus, baden ihre müden Füße im kalten Wasser, knabbern das Frühstück, genießen die Ruhe - und zelebrieren grenzenlose Gelassenheit. Während ich armes Schwein weiterkraxle, nochmals so eine Kante hoch, wildes Klettern über grünschimmernde Felsbrocken.



Zermürend schön.

Ohne die orangen Markierungen würde ich kaum glauben, dass hier schon einmal jemand durchgekommen ist.

Meine Geduld ist aufgebraucht, die Energiereserven beinahe auch. Und noch immer geht es über Felsbrocken, quer durch unübersichtliches Gelände.

Ups! Der Trail wirft mich förmlich auf eine breite Waldstrasse, gleich zum CP mit Ryan und seinem Fahrer.

Schon wieder habe ich gefühlt eine Grenze erklommen, zunächst nur eine gedachte Linie.



Nun gehe es dauernd runter, einfach und «not technical». «I hate running downhill» füge ich dem bei, mache mich hocheifrig auf den nächsten Abschnitt.

Riesige Kotballen mit teils unverdauten Beeren liegen auf dem Weg.

Wer will hier wem einen Bären aufbinden?

Es läuft sich mehrheitlich einfach aber hart runter. Offene Passagen heizen kräftig, das Langarmshirt muss weg. Jetzt gib etwas Tempo, bring die Etappe rasch zu Ende, ziehe durch!

Der rechte Schuh drückt auf den Fussrist. Schnürung lockern, weiter. Dabei bin ich mit meinen NNormal-Schuhen ausgesprochen zufrieden: Sierra Nevada, Lavaredo und jetzt der Balkan – alles mit demselben Paar. Der Schuh zeigt noch kaum Verschleisserscheinungen. Sein Besitzer allerdings schon eher.



Der Weg ist das Ziel: ein Spruch, der mich permanent *ärgert*. Speziell, wenn das Ziel noch 20 Kilometer entfernt liegt. Meine Motivation ist irgendwo am letzten Kontrollpunkt zurückgeblieben. Okay, die Landschaft atemberaubend. Meine Atmung allerdings auch.

Vorbei an einer singenden Wanderin aus Britannien («Keep singing, it makes us happy!») erreiche ich den rauschenden Bach in endlich schattigen Passagen. Natürlich gelingt es mir nicht, diesen trockenen Fusses zu überhüpfen, beim letzten Stein ist mir das Wagnis eines Wegrutschens zu gross und ich bevorzuge den Tritt ins Wasser. Wenigstens bin ich rüber, und nach einem freigeholzten Pfad laufe ich auf dem Waldweg.

Ein toter Hund verwest übelriechend am Wegrand, ein grauenvoller Anblick. Und schrecklich stinkend. Rasch weiter.

Hinter der nächsten Kurve ist ein Zettelchen an einen Zweig geklemmt: «50 m to CP 3/4" lautet die frohe Kunde. Und gleich nach der Kuppe ist dieser auch erreicht. Im Bauernhaus wenig unterhalb krächzt eine Alte, es gehe nicht mehr lang bis zu ihrem Zuhause, was immer das bedeuten soll. Jedenfalls habe ich mir gemerkt, dass jetzt einzig noch 10 km zu bewältigen sind, bis ich in Plav am gleichnamigen See die verdiente Pause einlegen darf.

(Woher kommt eigentlich der Name Montenegro, «schwarzer Berg»? Diesen sucht man in Montenegro vergeblich. Gemeint ist das dunkel bewaldete Lovćen-Massiv im Südwesten, das von der Adria aus markant schwarz erscheint. Aha.)



Mein Tempo ist beachtlich, ich renne wie ein Gejagter. Verschwende keine Sekunde. Schon ist vorne der See und die Stadt Plav erkennbar, du schaffst es auch heute hervorragend! Manchmal ist es erstaunlich, wie weit man kommt, wenn man aufhört, darüber nachzudenken, wie weit es noch ist.

Genau jetzt erschallt vom Minarett der Ruf des Muezzins. Während die Gläubigen zum Gebet eingeladen werden, richtet sich mein Flehen eher an die Organisatoren: Bitte lasst diese Etappe endlich zu Ende gehen!

Denn jetzt muss ich durch die verkehrsreiche Stadt meinen Weg den orangen Punkten auf den Boden gesprayed suchen, hupenden Lastwagen ausweichen, irritierten Blicken der Einwohner standhalten. Vielleicht sind wir für die Einheimischen ohnehin die eigentliche Sehenswürdigkeit: Menschen, die freiwillig über ihre Berge rennen, obwohl es Strassen gibt.

Raus aus diesem Chaos, über eine geschwungene Kuppe nordwärts. Aber wo um Allahu's Willen soll hier ein Zielcamp stehen? Bin ich gar schon auf die Markierungen der *morgigen* Etappe gestossen und folge falscherweise diesen?

Nun sind mehrere Pfeile auf die Strasse gesprayt. Spurwechsel nach rechts, dann durch den steinernen Torbogen hinein in die Feriensiedlung, wie sie sich eignen würde für... das Ziel der Etappe 4! Alles korrekt, alles wie geplant.

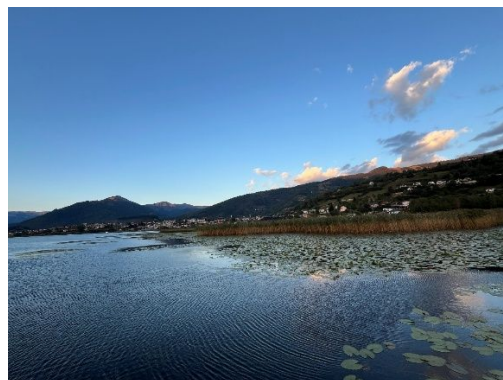


Schon schüttelt mir Ken die heissen Pfoten und gratuliert zum Finish des heutigen Berglaufes.

Die Gepäcktaschen sollten in 1-2 Stunden da sein, so kommt der kleine 10-Liter-Rucksack mit den Reservekleidern zum Einsatz: Zimmerbezug, ein Toblerone-ähnliches Häuschen auf 2 Etagen wird heute Nacht 8 stinkende Läufer beherbergen.

Pommes frites kräftig übersalzen mit Ketchup, dazu ein griechischer Salat. Herumhängen, der Wäsche beim Trocknen zusehen, bereits alles parat legen für den morgigen Tag; viel mehr gibt es nicht zu tun.

Mit der Abenddämmerung – fast alle LäuferInnen sind schon eingetroffen – entschliessen wir uns zum Abendessen, es müssen noch ein paar Kalorien rein für die weiteren Kilometer.



Ein völlig angeschissener Kellner – wütend, dass er wegen uns Idioten eine Bestellung aufnehmen muss – notiert mürrisch die kulinarischen Wünsche auf seinem Fresszetteln; keine Ahnung was die Küche an montenegrinischen Delikatessen hervorzaubern wird. Nach etwa 20 Minuten bringt er aber artig die Salate. Und wenig später eigenartige Maisbollen mit Kartoffelaroma, mürbe konsistent, deftig in Geruch und Geschmack, aber durchaus verzehrbar.

Roli fehlt. Er hat den ersten Kontrollposten passiert, ist aber weder beim zweiten noch beim dritten aufgetaucht. Auch die Sweeper haben ihn nicht gesehen. Inzwischen wird es dunkel. Irgendwo dort oben in den einsamen Wäldern muss er unterwegs sein. Kein Handyempfang, kaum Strassen, keine Siedlungen. Stefan organisiert eine Suchaktion. Langsam wird uns mulmig zumute.

Bange Viertelstunden. Ob wir Schweizer eine Idee haben, wie man ihn aufspüren könnte? Soll das OK seine Frau informieren? Notsignale schicken, gar die Behörden einschalten, einen Helikopter anfordern?

Dann eilt Theresa atemlos daher: «Roli gefunden, bringen ihn ins Ziel». Also schon mal erste Entwarnung. Wir mampfen also weiter an unseren Montenegro-Klössen. Aus reinem Anstand und zwecks Vermeidung drohender Blicke des rabiaten Kellners.

Dunkel ist es geworden, plötzlich knipst der Himmel sein Abendgewand an. Ein feiner Sichelmond erklimmt den Sternenhimmel, darunter ruhend der stille See.

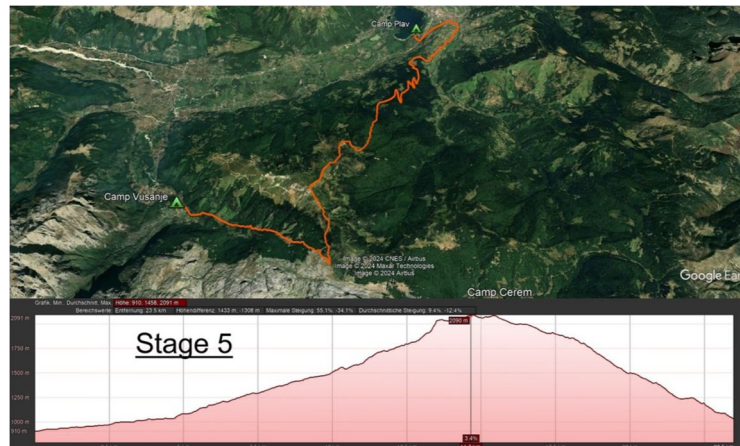


Ich liege bereits im Bett, als unten die Türe aufspringt. Roli ist zurück! Drei bis vier Stunden ist er orientierungslos durch die Wälder geirrt, bis er schliesslich eine Kiesstrasse erreichte – genau in dem Moment, als Stefan mit dem Geländewagen auftauchte. Glück gehabt, und zwar gewaltig. Nun sind wir wieder vollzählig.

5. Etappe: PLAV (Montenegro) nach VUSANJE (Montenegro), die **UNTERSCHÄTZTE** Etappe; 28 km, 1600 m Höhendifferenz

Heute bloss 28 km, nur 1600 m hoch. Einfaches übersichtliches Profil: Start – hoch – runter – Ziel. Was soll daran schwierig sein?

Im kühlen Morgengrauen beschallt uns die melodische Hymne Montenegros, die Fussballhelden unserer Nati würden strammstehen. Jetzt aber los, bringen wir die zweitletzte Etappe speditiv und schadlos hinter uns.



Es geht zurück in die Stadt Plav, welche zum Glück noch vor sich hindöst, dann in scharfem Knick nach rechts ins Tal Richtung Kolenovica-Anhöhe. Aus der Teerstrasse werden bald Waldwege, Wanderwege, Kletterpassagen.



Das Tageslicht gewinnt an Kraft, der Morgenhimmel zerrinnt. Ich versuche, ein bisschen zu lächeln – mit der nötigen Entschlossenheit.

Kein Meter langweilig.

Ein kleiner See in der Mulde vor einer bedrohlichen Felswand spiegelt die Morgensonne verspielt in den wallenden Wald.

Das Panorama ist schlicht genial, würde einen homerischen Zyklopen stereosehen lassen.



Ganz kurzes Verschnaufen ist erlaubt, am Brunnen bei der Hütte Eingangs Park. Alles einfach, schon fast trivial dieser kleine Hügel, wozu die Warnungen im Vorfeld?

Der vermeintlich letzte Anstieg ist also geschafft. Jetzt sollte endlich das Hochplateau folgen. Oder doch nicht? Links oben zieht sich eine weitere, unverschämte steile Rampe den Hang hinauf. Ich möchte mich am liebsten hinsetzen und diese Plagerei gründlich boykottieren. Aber nix da, weiter du elender Gränni! Auf allen Vieren kraxle ich himmelwärts und schnaube wie ein Schlachtross. Hoffentlich hört mich keiner.



Bilder von MAX (links) und ROLI (rechts) im beschriebenen Aufstieg

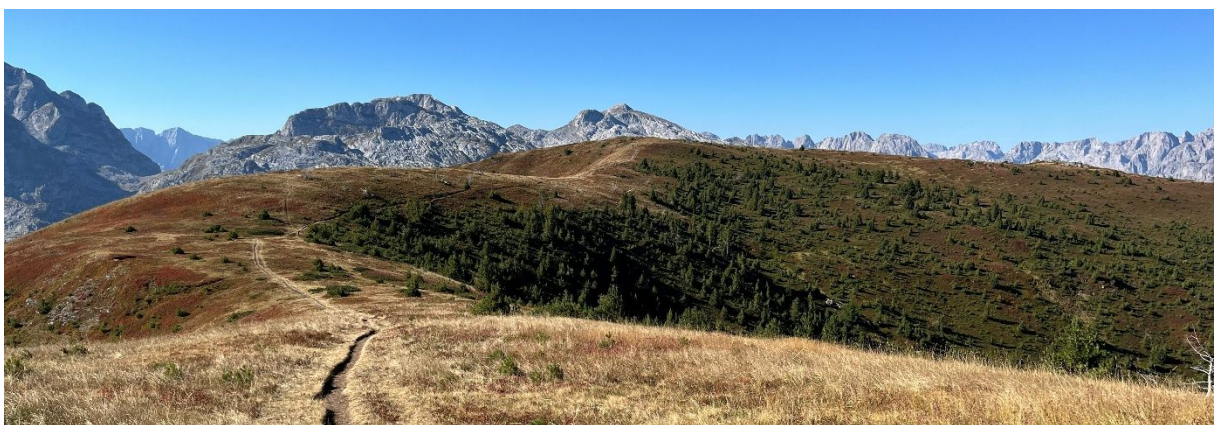


Noch ist nichts überstanden, erneut ein Dutzend Höhenmeter prekären Ausmasses. Dann kann ich Stefan oben erkennen. Jetzt muss ich mich endlich zusammenreissen und mit der erforderlichen Nonchalance lässig zu ihm hinlaufen. Schliesslich soll er nicht den Eindruck bekommen, der tapfere Eidgenosse habe mit der Steigung zu streiten gehabt.

Drei tiefe Atemzüge, und die Mühsal der letzten Viertelstunde ist beinahe vergessen. Unter mir liegt der Plav-See, winzig klein. So hoch bin ich eben tatsächlich hinaufgekraxelt? Vielleicht waren meine Flüche doch nicht ganz unbegründet.



Das Elend solcher Passagen hat zum Glück eine bemerkenswert kurze Halbwertszeit.



Die gewaltige Gebirgskulisse zieht über den Horizont. Geschwungene Pfade führen zum Bergkamm, die Sonne wärmt, der Wind kühlt, aus dem Wald steigt der Duft von Harz. Endlich kann ich laufen, ohne ständig jeden Schritt erkämpfen zu müssen. So habe ich mir den Balkan vorgestellt. Für einen Augenblick ist alles versöhnt.



Die «schwarzen Berge» Montenegros!

Nun geht es leider schon wieder runter über tendenziell immer «besser» werdende Wege; mittlerweile meistere ich die Pfade souverän. Kontrollstelle erreicht, Halleluja!

Mit 2 x 4 dl lauwarmem Mineralwasser, kritischen Blicken von Dr. Ryan ob meine gespielte Lässigkeit glaubwürdig ist, die mutmachende Info, dass es eigentlich nur noch bergab ins Zieldorf gehe.

(Bild mit Photograph unten links. Selbstporträt im Schatten des orangen Punktes.

Leihgabe des Museums für modernes Trailrunning Montenegro)



Vorsichtig manövriere ich mich durch eine behornte Kuhherde, laufe bald auf sichere Strassen, schon bin ich unten beim Dorf Vusanje.

Eigentlich wäre das Ziel schon fast erreicht. Aber wir laufen daran vorbei und dürfen Vusanje in weitem Bogen nochmals umrunden. Vermutlich hat Stefan diese Zusatzkilometer eingebaut, damit am Ende auch wirklich 200 Kilometer zusammenkommen. Bei 199 würden manche Läufer im Internet wohl weiterscrollen und sich einen «richtigen» Anlass suchen.

Ich gehe die Extra-Schleife mit dem nötigen Respekt an. Es werden – völlig unerwartet – einige der schönsten Kilometer der ganzen Balkanroute. Denn bald darf die Autostrasse verlassen werden, an der Schreinerei vorbei über die erste Brücke, dann nach hinten in einen leuchtenden Herbstwald, erneut über einen wackligen Steg.



Mittlerweile habe ich sicher 20 x Landes-Grenzen überschritten.

Und gerade dieser improvisierte Steg verbindet, ohne die Grenze verschwinden zu lassen.

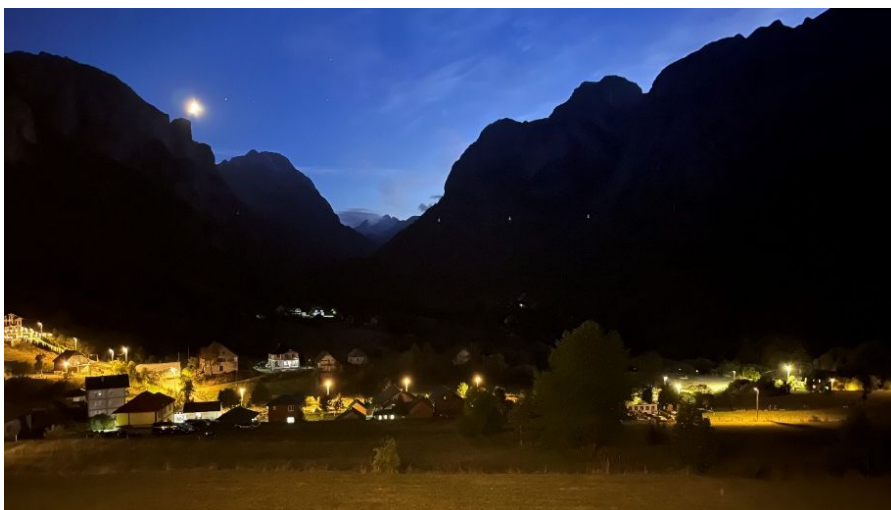
Hinter der Brücke öffnet sich ein versteckter Garten Eden. Herbstfarben leuchten im Wald, tief unten rauscht ein Bach durch die Schlucht. Ich laufe mit einem breiten Lachen weiter. Ausgerechnet diese zunächst verwünschte Zusatzschleife gehört zu den wundervollsten Kilometern meiner ganzen Reise

Hoppla: eine Trockenmauer muss – keine Alternative! – überklettert werden. Jetzt nur keinen Krampf einfangen. Weiter über feuchten Waldboden, herrlich. Nochmals eine Bodenwelle, speziell für mich. Und schon bin ich auf dem breiten Kiesparkplatz angekommen. Die verbleibenden vielleicht 500 Meter bis zum Guesthouse sind Formsache. Unter Applaus der vor mir eingelaufenen Kameraden darf ich die Ziellinie überqueren.



Alle haben es auch heute geschafft. Und sogar durch das rosarote Retrospektroskop betrachtet sind alle beim letzten Anstieg arg ans Limit gekommen...

Vor uns die gewaltigen Schwarzen Berge, darüber der zunehmende Sichelmond. Wir sitzen beisammen, die Strapazen des Tages sind bereits erstaunlich weit weg. Morgen wartet die letzte Etappe. Für heute ist alles gut.



6. Etappe: VUSANJE (Montenegro) nach THETH (Albanien), (ALLER) LETZTER EFFORT; 23 km, 1400 m Höhendifferenz



Zum Finale gibt es einen gestaffelten Start, damit möglichst alle ungefähr gleichzeitig in Theth eintreffen. Für einmal bleibt genügend Zeit für ein gemütliches Zmörgelä.

Beinahe feierlich ist die Stimmung: Heute soll sich der Kreis schliessen.

Noch einmal 23 Kilometer und 1400 Höhenmeter.

Dann ist es geschafft. Es bizzeli laufmüde sind nun alle.

Bald ist der Eingang in einen weiteren Nationalpark erreicht. Hier ist erstmalig der Posten beim Pförtner besetzt.

Es dauert ewig, bis er meine 3 Euro in seinen Kasten getippt hat und mir das Billett mit schleichender Langsamkeit aushändigt.



Sechs Tage unterwegs, und noch immer ärgere ich mich über verlorene Sekunden. Offenbar ist mein Ehrgeiz nicht kleinzukriegen.



Ein weiteres Plateau ist gewonnen, noch immer im schattigen Morgen.

Die Sonne heizt schon mächtig an die imposanten Felswände zu meiner Rechten.



Juan aus Argentinien ist heute gut drauf und schliesst immer wieder zu mir auf. In den stets steilen, aber kurzen Anstiegen kann ich ihn jeweils leicht distanzieren. Nochmals ein Plateau, wieder hinein in eine Waldpassage, unverschämt frech bergauf, glaubt mir! Ich sehe mich gezwungen die Stöcke zur Hilfe zu nehmen, um einigermaßen passabel voranzukommen. Wanderer in beiden Richtungen beleben die Ödnis hier oben inmitten dieser Trümmerzonen. Schön ist es trotzdem. Oder gerade deswegen.

Jetzt sehe ich die ersten Läufer unserer Gruppe hoch oben in felsigem Gelände. Frisch motiviert renne ich weiter. Vor lauter Konzentration auf den anspruchsvollen Weg habe ich noch kaum getrunken.

Und was geht momentan so ab, in der Welt der Widersprüchlichkeiten eines Ultralangstreckenläufers?

- > Ich will nun einfach noch ankommen. Gleichzeitig soll dieser Augenblick niemals enden.
- > Ich laufe schnell, um endlich wieder langsamer gehen zu dürfen.
- > Was für eine herrliche Landschaft! Wenn ich nur etwas mehr Zeit hätte, sie zu geniessen.
- > Eigentlich bin ich glücklich. Nur meine Beine wissen nichts davon.

Erste Frühstarter sind eingeholt, die sind erstaunlich dynamisch unterwegs. Und werden es schaffen. Sogar Selma aus Hongkong, mit ihren 21 Jahren die Jüngste und Unerfahrenste auf derartigen Trail ist. Sie wird von ihrem Vater und dem Onkel begleitet, eine echte Inspiration für alle Teilnehmer.

Da vorne Überreste eines Maschinengewehrs und leicht versetzt dazu kaum erkennbar ein Bunker. Aus welchem der vielen Kriege, die hier schon getobt haben, stammen diese wohl?

Es wird hochalpin, die Vegetation ist fast weg, bestenfalls noch verdorrtes Gras, nur loser Schotter und gewaltige Felsbrocken. Irgendwo tief unten ein Bergbach, hoch oben ragen Gipfel zerklüftet im Sonnenschein. Eine schütterte Ansammlung von Fichten klammert sich an die Hügelkuppen, letzte Laubbäume recken ihr Herbstlaub in den Himmel.



Die Berge bewerten weder meine Leistung noch meinen Mut.

Sie interessieren sich weder für meine Startnummer noch für meine Alterskategorie.

Sie sind einfach da.

Der grünschimmernde Bergsee zieht Aufmerksamkeit auf sich. Viel mehr möchte ich jedoch wissen, wann es endlich runtergeht resp. die letzte Zäsur geschafft ist.

Nochmals eine Delle, furios runter und dann matt auf Stöcke gestützt hinein in den nächsten Steil/Stein-Hang.



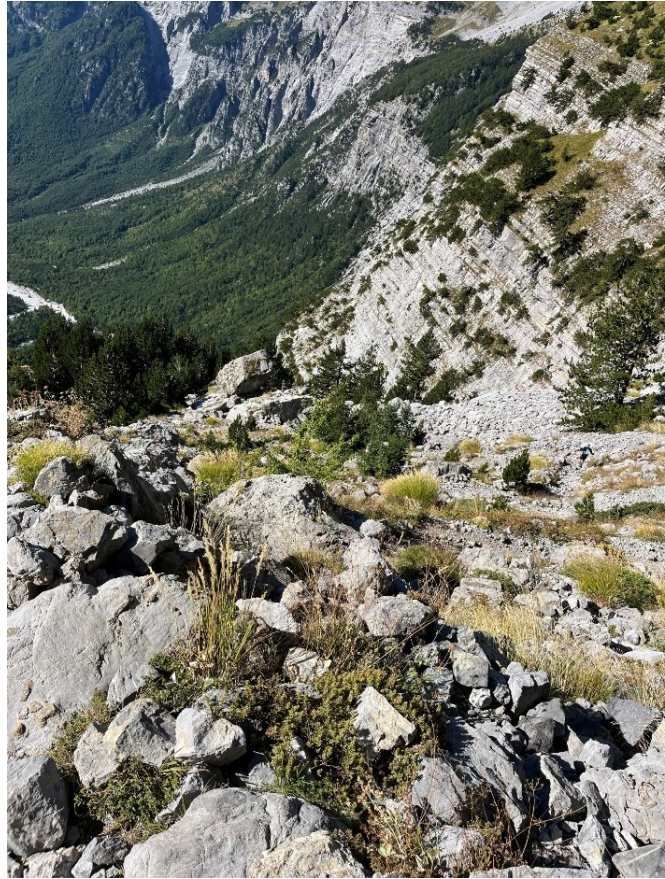
Dort vorne das **Matterhorn des Balkans**! Daran muss ich links vorbei und dann eben runter ins Ziel. Wenn alles gut geht, darf ich mich heute Abend «Global Limits Heritage Site Runner» nennen – nach drei erfolgreich absolvierten Mehretappenläufen. Darauf wäre ich durchaus stolz.



Dann völlig abrupt: runter - ins Leere.

Ein Abriss im Profil, als wäre der Berg entzweigebrochen. Krass.

Zu meinen Füßen gähnt ein in Grün gehülltes Tal wie ein Schlund der Natur, umrissen von Bergen und sich scharf vom Himmel abhebend. Und ich armer Tropf muss da runter.



Hochriskant, äusserst gefährlich. Nichtschwindelfreie chancenlos.

Zuerst klemme ich die Stöcke unter meinen Rucksack, das schwarze Langarmshirt ist auch überflüssig geworden. Nochmals trinken und zwei Willisauerringli, jetzt gibt es keine Alternative.

Hinein ins Verderben. Ich sage mir schon einen abrupten Tod in überraschend vielen Variationen vorher. Keine Scherze jetzt!

Juan stürmt an mir vorbei. Verrückt wie furchtlos er sich die Tiefe schmeisst.

Ich taste mich stöhnend voran, hochkonzentriert und immer mit der Option einer Sicherung setze ich Schritt für Schritt in die Wege, welche keine sind.

Wanderer mit hochroten Köpfen kommen mir entgegen und denken sich das ihre (arme Sau, muss diesen Höllenritt talwärts machen), ich das meine (arme Schweine, es geht noch lange bis zuoberst und dann hinten alles wieder runter) ...



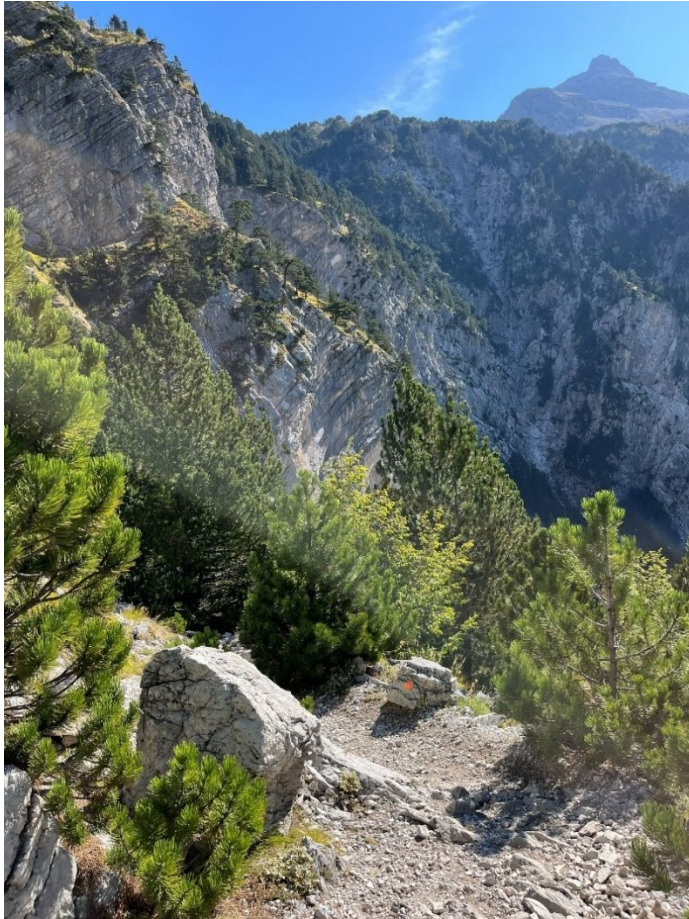
Jetzt zu stürzen wäre fatal. Dieser Streckenabschnitt ist eigentlich nicht verantwortbar, dennoch Teil der Runde.

Ich habe Angst, bin echt erschüttert. Fürchte einen Sturz oder unheilvollen Fehltritt.

Das lose Geröll ist elend rutschig, seitlich nichts gesichert - und keinerlei Besserung in Aussicht.

Da laufe ich an Ralph vorbei, beklage die Gefährlichkeit dieses Weges. Er nimmt es ruhig. Es gehe ja irgendwie, einfach ruhig und gelassen Schritt für Schritt - und keinen Wahnsinn aufkommen lassen. Vielleicht hat er Recht, vermutlich verkrampe ich mich zu sehr und würde besser etwas lockerer meine Sprünge in die Tiefe setzen.





Es hört nie auf, das Tal liegt nach wie vor ganz weit unten.

Jetzt einer Felswand folgend. Dann erneut so ein Zickzack über kantige Steinsplitter.

Filipa schliesst zu mir auf; es geht ihr gleich wie mir. Sie kennt die Strecke vom letzten Jahr (Frauenkategorie souverän gewonnen) und tröstet mich:

- *bald* sei dieser «terribel» Teil geschafft,
- *bald* werde es einfacher,
- *bald* beginnt der Waldweg,
- *bald* kommt der letzte CP und dann
- *bald* noch 5-6 einfache Kilometer ins wohlverdiente Ziel.

Wo zum Teufel ist dieses «bald»?

Sie bekommt Recht: endlich spüre ich stabileren Grund unter meinen Sohlen, muss nicht bei jedem Schritt ein Wegrutschen befürchten. Es geht in den Wald, also ist die schlimmste Passage definitiv abgehakt. Leider führt der Weg schnurgerade runter. Kein bremsendes Schlängeln durch die Vegetation, alles voll in die Kniegelenke.

CP III, ich brauche nichts, lasse bloss mein Durchlaufen notieren. Ich will das jetzt durchziehen. Letzte 5.4 km. *Lasst mich in Ruhe.*

Und plötzlich stehe ich wieder an der Brücke. Genau hier hat vor sechs Tagen alles begonnen. Damals führte sie mich hinaus ins Unbekannte. Heute bringt sie mich zurück. Dieselbe Brücke, derselbe Fluss, dieselben Berge. Nur ich sehe alles mit anderen Augen.

Das Dorf Theth ist vollgestopft mit Autos, Wasser rinnt auf die Strassen, Gestank nach Diesel, halbnackte Wanderer auf Smartphones starrend; grösser könnte der Kontrast zu den vergangenen Tagen kaum sein.

Da vorne! Die kleine, charakteristische Steinkirche von Theth mit ihrem markanten Holzschindeldach! Unser Streckenmarkierer, der holde Naturbusche mit lockigem Haar, motiviert mich zu einer letzten Beschleunigung, dann der obligate Jump übers Banner: Du hast das Ziel erreicht!



Stille Freude erfüllt mich. Stolz und auch Erleichterung, ein befreiendes Gefühl es einmal mehr geschafft zu haben. Und noch ganz ordentlich dazu. Hände- und Kopfschütteln, Schulterklopfen, anerkennende Blicke, glorreiche Momente ganz intim.

Richtig: Es ist vorbei, das Ziel erreicht, alle Strapazen geschafft, die Runde «Peaks of the Balkans» gemeistert, gesund und unverehrt angekommen. Allerdings (innerlich) wie ein gerupftes Huhn. Aber das muss ja keiner merken...

Es war schön, wirklich, sehr sogar. Schön anstrengend, schön überraschend, brutal schön.

Sechs Etappen mit ganz unterschiedlichen Charakteren sind gemeistert: Die erste war eine ziemlich brutale Einführung, die zweite von Durst und Fehleinschätzungen geprägt, die dritte vom Wetter und der Erschöpfung, die vierte erhielt durch Rolis Verschwinden zusätzlichen Spannung, die fünfte führte zur Versöhnung mit der Landschaft, und die sechste brachte nochmals eine unerwartet gefährliche Prüfung.



Und jetzt, was bleibt?

Von diesen sechs Tagen werden mir wohl weniger die Ranglisten und Etappenzeiten in Erinnerung bleiben als einzelne Bilder, Begegnungen und jene sonderbaren Augenblicke, in denen Erschöpfung und Glück ganz nahe beieinanderlagen.

Results 2026

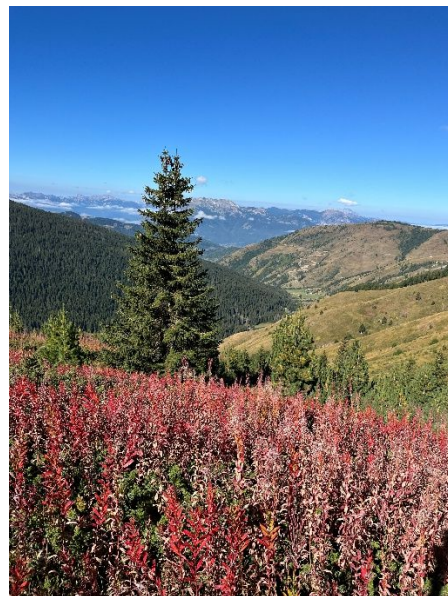
	Name	First Name	Sex	Nationality	Age	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4	Stage 5	Stage 6	Time	
1	Lehmann	Johannes	male	Switzerland	31	05:18:23	05:11:24	05:56:34	05:29:45	03:39:36	03:31:39	29:07:21	1.male
2	Traub	Michael	male	USA	49	05:34:35	05:29:03	06:04:38	05:33:49	03:44:07	03:00:31	29:26:43	2.male
3	Sao Martinho	Estela	female	Portugal	44	05:08:19	05:15:35	06:46:20	05:29:45	03:52:25	03:18:42	29:51:06	1.female
4	Minvielle	Ronan	male	France	46	05:40:04	05:45:24	06:25:13	06:06:44	04:03:09	03:41:47	31:42:21	3.male
5	Castela	Filipa	female	Portugal	46	05:40:04	05:46:38	06:46:20	06:14:22	04:17:56	03:42:23	32:27:43	2.female
6	Osterwalder	Peter	male	Switzerland	61	06:14:19	06:00:14	07:02:29	06:19:14	04:11:03	03:48:39	33:35:58	
7	Ferrero	Juan	male	Argentina	58	06:34:39	06:50:01	07:29:43	06:38:56	04:36:03	03:24:27	35:33:49	
8	Dimmer	Janet	female	Great Britain	65	07:17:20	07:12:31	07:31:31	06:39:41	04:36:03	04:03:40	37:20:46	3.female
9	Ryan	Stephanie	female	USA	45	07:29:40	06:59:37	08:21:07	07:32:02	04:56:54	04:05:16	39:24:36	
10	Ryan	Brennan	male	USA	57	07:29:40	06:59:39	08:21:07	07:32:02	04:56:54	04:05:16	39:24:38	



Die Berge liegen hinter mir. Vor sechs Tagen bin ich über die Brücke von Theth ins Unge-
wisse aufgebrochen, nun hat sie mich wieder
zurückgebracht.

Dazwischen liegen 200 Kilometer, unzählige
Höhenmeter, wunderbare Begegnungen und
einige Augenblicke, die ich lieber nicht noch-
mals erleben möchte.

Ich habe nichts erobert, niemandem etwas
bewiesen und die Welt nicht verändert. Aber
ich bin um einige Erfahrungen reicher. Und um
die beruhigende Erkenntnis, dass ich auch
diesen Unsinn überlebt habe.



Bonstetten und Basel, Oktober 2026

Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch