

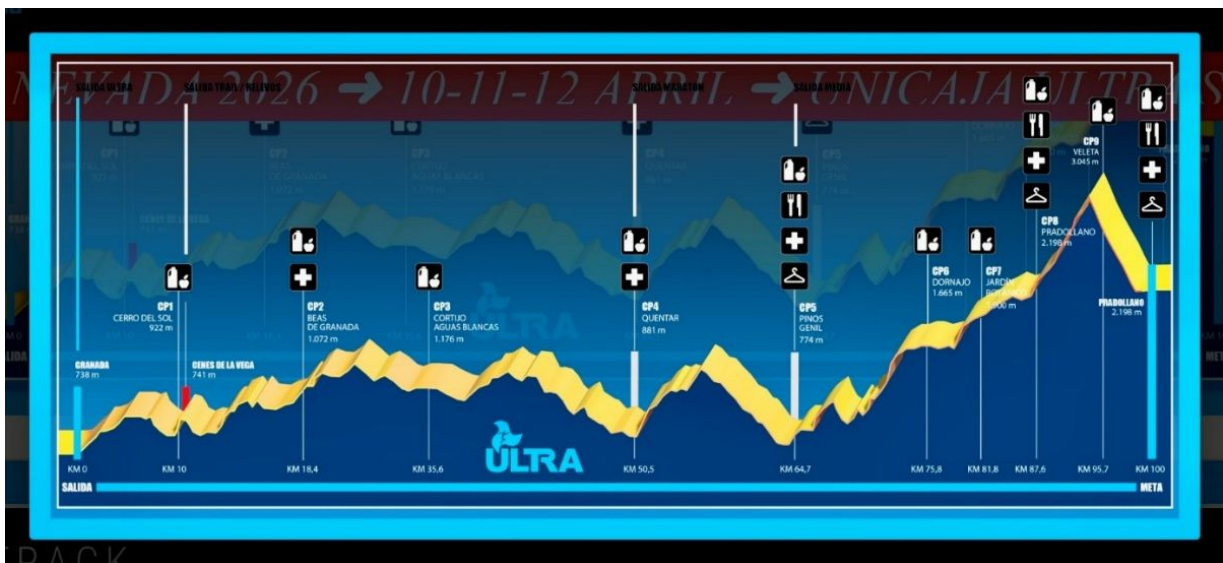
TRAIL SIERRA NEVADA, 8.-13.April 2026

Lauf über 100 km hoch in die andalusische Bergwelt, zuletzt auf fast 3000 m.ü.M.

ANDALUSIEN



GRANADA



Ein Berglauf der Extraklasse, speziell anspruchsvoll da zuletzt der steile Aufstieg durch Wind und Schnee auf den Veleta nach Padollano wartet.

Hier mein Bericht von einem weiteren sportlichen Erlebnis *beyond explanations...*

LAST MINUTES

Etwas knapp vor dem Start treffe ich in den Turbulenzen des Startareals ein, kann gerade noch meine Kleider- und Ausrüstungstüte für den grossen Checkpoint vor dem langen Aufstieg sowie die Tasche fürs Ziel in den Camion schleudern. Rotlicht hinten aktivieren, Stirnlampe justieren, Kleider checken (bloss *Kurzarmshirt*, es ist noch warm genug). Letzte Kontrolle von Ausrüstung und Rucksack, Nummer einklicken, noch ein Selfie bzw. einen Zuschauer um ein Startbild bitten.

Parat.

Wirklich?

Nein, irgendwie nicht.

Alles ging zu schnell.

Von Basel nach Malaga, dann mit dem Bus hierher, Besichtigungen in Granada und hoch zur Alhambra, alles wie in einem fremden Film.

Und jetzt diese skurrile Szenerie: nervös herumhüpfende strotzend motivierte Spanier in grellen Shirts und bunten Schuhen, freche Rockmusik aus gigantischen Boxen, ein maniformer Typ am Mikrophon mit dem Ziel, unsere Drehzahl an den Begrenzer zu treiben.

Und um all diesen Trubel dunkle Nacht, die Ungewissheit was die kommenden viele Stunden an Freude, Leid und Überraschung für mich bereithalten werden.



Alle sehen frisch aus. Und genauso wissen alle, dass das nicht lange so bleiben wird. Ich reihe mich in die drängelnde Gruppe ein. Jetzt nur nicht auffallen.

Hoffentlich geht es endlich los, dann kann ich dieser Hektik entfliehen und das tun, wozu ich nach Andalusien gereist bin: in *meinem* Takt ein langes, ja überlanges Rennen so gut es halt geht absolvieren in der Hoffnung, ein weiteres erwärmendes Erlebnis bisher unbekannter Dimension mit nach Hause nehmen zu dürfen. Ich bin gesund, das Knie sollte halten, die Motivation steht, mein Fitnesszustand ist akzeptabel, der Trainingslauf (Trail du Petit Ballon im Elsass vor 4 Wochen, 52 km mit gut 2000 m HD) hat schliesslich auch geklappt.



Granada liegt im Süden Spaniens, etwa 100 km von der Küste und Malaga entfernt, nahe Gibraltar.

Bekannt ist die Stadt der Granat-Äpfel v.a. durch die ALHAMBRA, die rötliche Palaststadt aus vergangenen Jahrhunderten.

(Aber dazu später, jetzt rennen wir erst mal gemeinsam los...)

Und jetzt? Wozu bin ich eigentlich da? Soll das wirklich Spass machen? In die säuberlich geschnürten Schuhe und tapfer aber etwas verloren in meiner Lauf-Kleidung dastehend schleichen sich graue Gedanken in meine wenig definierte Motivation. Eigenartig unbeteiligt bin ich hier Teil eines Grossevents; alles fühlt sich irgendwie befremdend an.

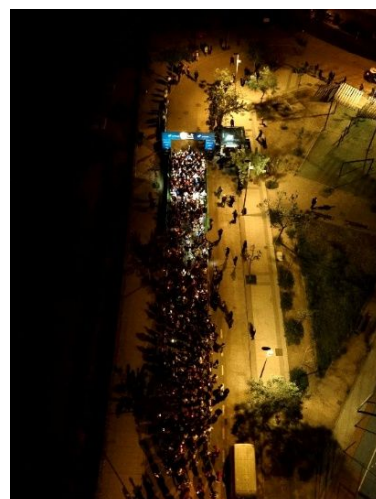
Uns droht die Wildnis auszugehen, das Leben wird zusehends verplant. Ist es meine Sehnsucht nach dem Entschwundenen, eine Spielstätte eigener Grenzerfahrungen? Jetzt lauf einfach mal los, und dann wird sich schon zeigen, wie sich der freie Abend und die Nacht danach entwickeln werden.



Gegen 500 Läufer aus (gesamt) 50 Nationen, davon 15% Frauen wagen sich auf die **ULTRA**-Strecke.

Es gäbe auch noch die etwas humaneren Varianten **TRAIL** (60 km), **MARATHON** (40 km), **MEDIA** (24 km) und **RELEVOS** (75km-Strecke in 3er-Staffel).

Dieser Anlass findet bereits zum 11. Mal statt, hat sich zumindest in Andalusien als DER Klassiker der langen Trail-Läufe etabliert.



Endlich: START !

3 Minuten nach 22.00 Uhr kreischt der schrille Motivator uns asketische Longdistance-Runner auf die „Ultra“-Strecke: Um die 100 km mit ziemlich genau 5000 m Höhendifferenz gilt es nun ohne Murren, ohne Zweifel, verletzungsfrei, ohne Unterkühlung und möglichst immer gut kalorisch und flüssigkeitsmässig versorgt *möglichst schnell nonstop* zu bewältigen. Derjenige, der als **erster** ankommt gewinnt. Und auch der **Letzte** ist ein Sieger.



Ich trabe los mit einem *Plan* (locker durchlaufen, immer schön im rhythmischen Takt bleiben). Und weiss natürlich ganz genau: Der *Plan* wird über mich lachen. Und ich werde zurücklachen. Wahrscheinlich später... **Scheitern werde ich heute (und morgen) NICHT, soviel steht schon mal fest.**

THE FIRST MILE IS A LIAR.

THE LAST MILE IS A DEBATE.

THE MILES IN BETWEEN ARE
WHERE THE MAGIC HAPPENS.

<<< erste Meile

Bin ich froh, dass es endlich losgeht! Denn mit dem Startschuss fallen *alle* Ballaststoffe ab. Jetzt gibt es nur noch ein einziges Ziel: von A = Granada nach B = Padollano in möglichst perfekter innerer Harmonie. Alle aufgestauten Erwartungen und Befürchtungen finden einen Kanal in Form der einfachsten Art, sich fortzubewegen. So einfach ist das.

Allerdings: ohne Zähigkeit und Durchhaltewille wird das nicht klappen. Sei gewarnt.

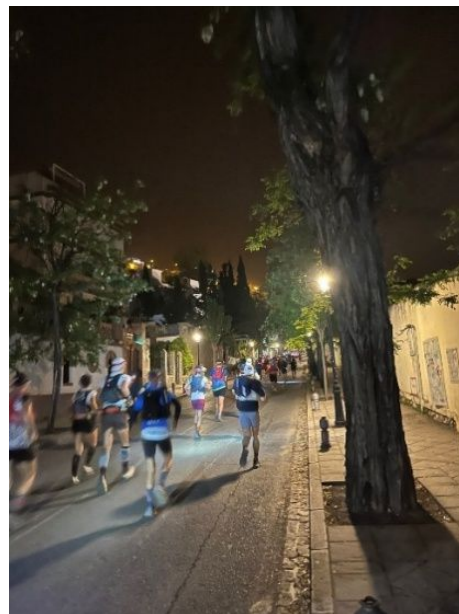


UNTERWEGS

Der erste Kilometer leitet gleich in den Aufstieg zur Alhambra.

Etliche Bewohner Granadas lassen sich das Spektakel nicht entgehen und motivieren freudig applaudierend in die Dunkelheit hinein.

Es fühlt sich an wie ein Schweben in eine verheissungsvolle Frühlingsnacht.



Wenig nach dem Aufstieg zur Festung oberhalb Granadas verengt sich der Weg, nun geht es im Gänsemarsch weiter hoch in waldige Gebiete. Die ersten Höhenmeter – locker. Fast schon verächtlich locker.

Die meisten Teilnehmer zücken ihre Stöcke aus den Rucksäcken und sind von nun an klappernd auf vier Beinen unterwegs. Ich selbst habe (ein Novum!) ebenfalls Stöcke dabei (d.h. in der Tüte beim grossen Checkpoint nach Streckenmitte), mit denen ich allenfalls die Strapazen der letzten Steigung, speziell dann im Schnee, besser zu bewältigen erhoffe.

Der Puls ist ruhig. Die Gedanken noch geordnet. Ein klarer Hinweis, dass ich noch nicht lange unterwegs bin. Vorläufig geht es also noch bestens, ich bin schön in flüssigem Trab, habe einen guten Flow gefunden, laufe entspannt, locker und ohne Aufbringung sonderlicher Kräfte über die staubigen Wege.



Böige Winde und gelegentlich einzelne Regentropfen lassen aber schwierige Bedingungen für die nächsten vielen Stunden in der Dunkelheit erahnen. Zum Glück habe ich meine Sonnenbrille dabei, welche in der Nacht lediglich als Schutz für die Augen dient (keine Tönung). Damit kann ich mich gut vor dem aufgewirbelten Staub schützen und somit viel Energie sparen, muss nicht mühsam verkrampft mit zusammengekniffenen Augen die Konzentration auf den fahl erleuchteten Lichtkegel vor mir richten.

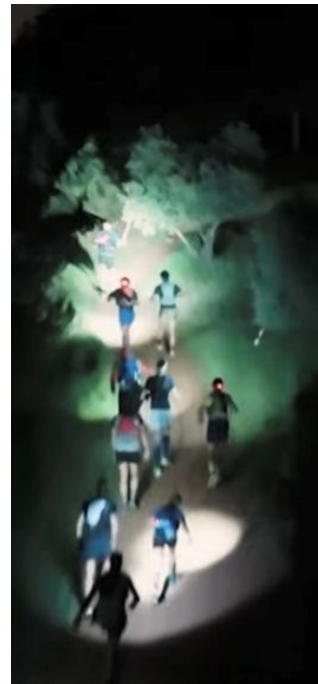
Eine gute, ausgeklügelte Ausrüstung ist eben schon viel wert... Und ebenso sicherheitshalber warme Kleidung, sollte es zu einer nasskalten Nacht in den steinigen Höhen kommen.

DUNKELHEIT

Wenn ich es mir genau überlege, werde ich gegen 9 (!) Stunden so im Dunkel rennen müssen.

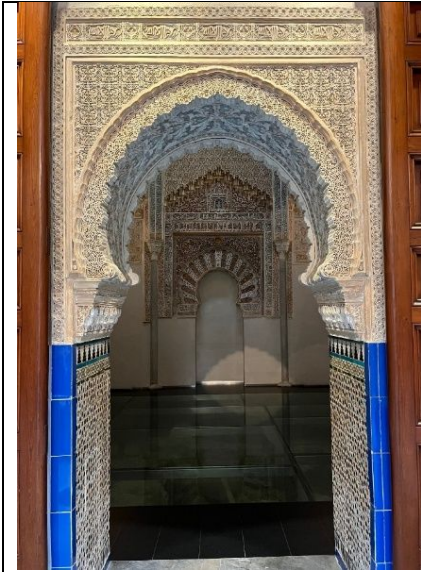
Alles auf schwierigen Wegen, bloss im Lichtkegel vor den staubigen Füßen, wenig Inspiration durch herrliche Panoramen oder optische Nahrung für die geschundene Seele?

Das ist jetzt einfach so, basta. Besser als tags beginnen und dann ermüdet in die Nacht rennen zu müssen. Sterne sehe ich kaum, vom Mond ist zumindest bisher noch nichts zu erkennen.



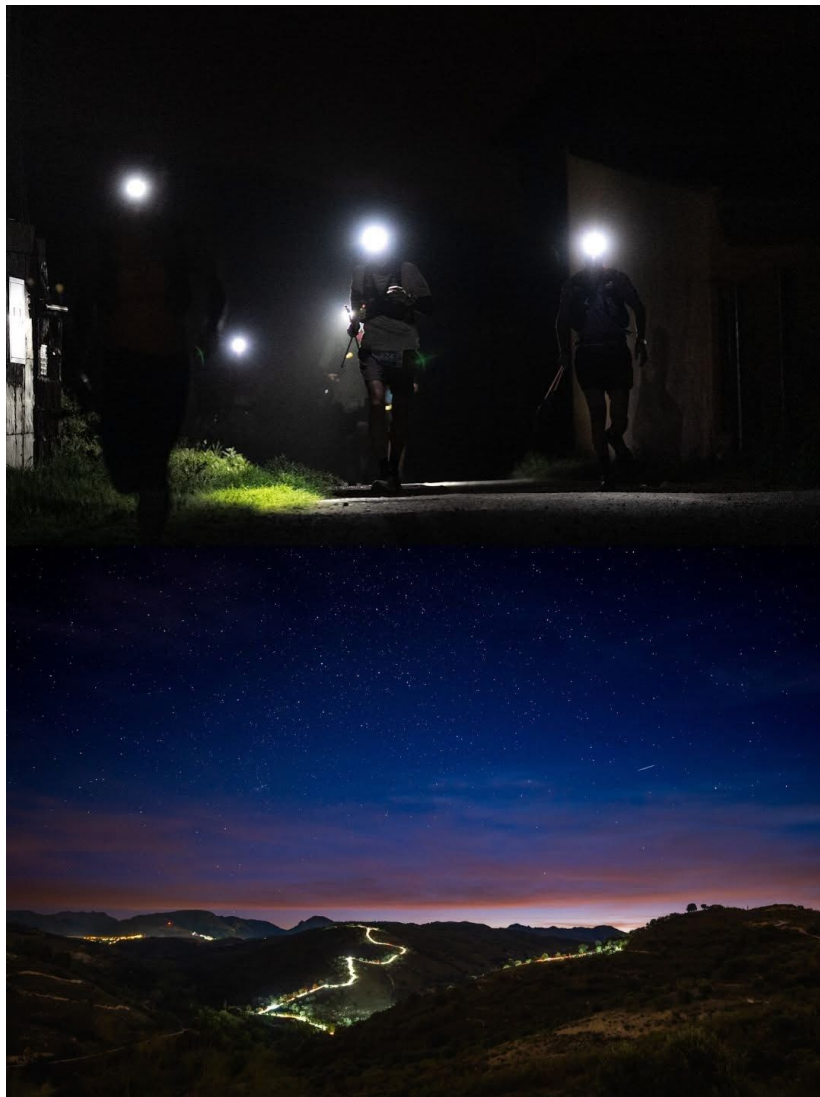
Die knapp zwei Tage vor dem Start in mein sportliches Abenteuer habe ich natürlich genutzt, um **Granada** und die **Alhambra** zu besichtigen:

Die Alhambra war eine befestigte Palaststadt mit Wohnquartieren, Werkstätten, Moschee und einer eigenen Verwaltung. *Al-Ḥamrā'* bedeutet „die Rote“ – vom rötlichen Lehm der Mauern, besonders bei Abendlicht. Brunnen, Kanäle, Spiegelbecken – technisch hochpräzise. Denn Wasser bedeutet Macht, Reinheit, Paradies. Das islamische Bilderverbot betont die Mathematik, Ornamente, Kalligrafie, eine visuelle Meditation. Über 10'000 arabische Inschriften erzählen Gedichte, Lobpreisungen, Koran-Zitate, Architektur als Literatur.





Jetzt aber weiter! Vor mir wagt eine Lichterkette in **Rot** (obligatorisches Rotlicht hinten am Rucksack), hinter mir eine ebenso beeindruckende Schlange **weiss** hüpfender Flecken der vielen mehrheitlich spanischen Teilnehmer, welche sich für diesen verrückten Anlass entschieden haben. Nun sind wir definitiv unterwegs, das Spektakel kann nicht mehr aufgehalten werden.



So langsam beginnt es auch Spass zu machen, ich fühle mich gesund und laufe locker und zuversichtlich in die mondlose Dunkelheit. Einzelne Regentropfen irritieren mich wenig, jeder noch einigermaßen trocken zurückgelegte Kilometer ist einer weniger, freudig sammle ich gute Erkenntnisse.

Nun bricht die Strecke abrupt nach unten und führt über einen eigenartig ausgespülten Weg mit zwei tiefen Rinnen und einem bröckligen «Mittelstreifen» in ein fürchterliches Tobel. Zaghafte rutsche ich über den sandigen Stein nach unten, lasse mich nicht drängeln und gebe den vielen koordinativ Begabteren Vorrang. Wenig später geht's gleich wieder hoch und schon sind die Positionen erneut bezogen. Nach drei solchen schwierigsten Passagen (hoffentlich ist nicht die ganze Strecke auf derartigem Terrain!) leuchtet weit vorne liegend eine kleine Siedlung.

ERSTER VERPFLEGUNGSPOSTEN

Jawohl, Checkpoint Nr. 1. Prima. Ca. km 12.

Ich fülle meine halb ausgetrunkenen Flaschen wieder auf, links mit **Elektrolytgetränk**, rechts mit dem dargebotenen **Coca-Cola**.

Irgendwie habe ich Lust darauf. Normalerweise trinke ich dies erst *gegen Ende* eines Laufs, heute erscheint mir die zuckrige Koffein-Lösung passend für die immer kühler werdende Nacht. Hunger habe ich keinen, genügend Reserve-Kalorien wären aber im Rucksack vorhanden.

Ich vergebe somit natürlich die Option «Koffein wenn es ganz nötig wird» als **letzter Booster**, wenn ich jetzt schon diese Notfallrezeptoren stimuliere. Aber es fühlt sich «richtig» an, etwas Cola in den trockenen Rachen zu kippen. **Die Alternative ist dieses klebrig-pinke Salzgemisch, das wie emulgierte Gummi-Bärchen schmeckt.**



Schon eigenartig: Unmittelbar nach dem ersten Kontrollposten bin ich *völlig alleine* unterwegs, diese kurzen Tankstellen führen immer wieder zu einer eindrucklichen Zäsur. Mir soll's recht sein, vor allem wenn das lästige sinnlose Geplauder der Spanier nicht unnötig die bezaubernde Nacht durchschneidet.

Gemäss Streckenprofil auf meiner Nummer erfolgen nun diverse Abschnitte hoch und runter, ständig abwechslungsreich, keine steilen Anstiege, keine anspruchsvollen Downhills, einfach mal möglichst effizient weitere 10-15 km in Sicherheit bringen.

Die Strecke ist mehrheitlich gut mit reflektierenden Rot-Weiss-Bänderolen markiert, hilfreich natürlich auch die roten Lichter vor mir. In der Dunkelheit ist es immer schwierig, Distanzen richtig einzuschätzen, in der Regel überbewertet man die Abstände. Auch was Anstiege betrifft erklimme ich zuvor gesichtete Punkte ganz hoch oben in wenigen Minuten, gar nicht so schlimm oder anspruchsvoll wie primär befürchtet.

WIND, UND REGEN?

Es wird kühler und der Wind wirbelt nach wie vor Sand und Staub in die Nacht. Ein erster heftiger Regengruss wie eine kurze Dusche aus dem dunklen Nichts heraus überrascht mich. Der Läufer vor mir sprintet sofort unter einem schützenden Baum und zerrt seine regendichte Jacke aus dem Rucksack. Ich warte noch ein bisschen, vermutlich war dies bloss der Ausläufer eines Gewitters. Und prompt sind die folgenden 10-15 Minuten wieder trocken ohne erneute Ankündigungen eines Regenwetters.

Auch meine Schuhe bewähren sich wunderbar: Die CADI von NNormal (erstmal laufe ich so ein Rennen nicht in Salomon-Schuhen) erschienen mir als optimal für diesen Anlass mit genügend Dämpfung aber doch auch vernünftiger Stabilität und speziell einer gripsicheren Sohle.

Mittlerweile bin ich geschätzt 2 Stunden unterwegs, mein Zeitgefühl ist mir bereits abhandengekommen. Mitternacht. Sternloser Himmel, nichts zu sehen, wenig zu hören, allerlei zu spüren, viel zu fühlen.



Es ist - auch diesmal - ein sensationelles Gefühl so befreit an einem ganz fremden Ort einfach so aus freien Stücken heraus, ohne irgendwelche fremden Hilfen Kilometer und Kilometer zu rennen, völlig zwecklos, sehr sinnvoll... Mit EINEM EINZIGEN grossen Ziel in weiter noch unvorstellbarer Ferne, auch diesen speziellen Anlass irgendwann als erfolgreiche Erfahrung feiern zu dürfen.

Momentan bin ich noch weit weg von Gedanken zum Ziel, habe aber ein sicheres Gefühl und spüre, dass ich mit guten Voraussetzungen schon ganz nahe beim zweiten Checkpoint bin. Die Stimmung unter den Teilnehmern ist ruhig, wohlwollend und nicht von Ehrgeiz oder giftiger Konkurrenz geprägt. Wozu auch? Es interessiert ja wirklich niemanden, ob man diesen Lauf in 10 oder 21,5 Stunden (Zeitlimit) absolviert. Und am Schluss zählt immer nur das Erlebnis und nie der Rang oder die Zeit.

Nach nun bald 3 (?) Stunden in diesem unübersichtlichen Hügellabyrinth beschliesst das Wetter, sich aktiver am Rennen zu beteiligen. Natürlich beginnt es jetzt wirklich zu regnen. Alles andere wäre dramaturgisch unredlich. Trotzdem: der Regen fällt nicht – er kommentiert mein Tripp Trapp durch die Dunkelheit. Hat das Wetter beschlossen, mich persönlich zu testen? Ich fühle mich geehrt.

SCHON ZWEITER VERPFLEGUNGSPOSTEN

Checkpoint 2. Na also!

Mittlerweile habe ich mich zwangsläufig entschlossen, die Regenjacke aus dem Rucksack zu holen, das Tropfen aus der Dunkelheit ist regelmässiger geworden, zudem haben die Temperaturen merklich gekühlt.

Auch hier freudige Helfer zu später Stunde in einem verlassenden Weiler, welche hilfsbereit die Bidon mit Wasser, dem pinken Elektrolyt-Sirup oder Coca-Cola auffüllen. Zudem gibt es allerlei Energie-Spender und Fruchtstücke, leider keine Melonen.

Mein verspätetes **Mitternachts-Menü** vor Ort besteht somit aus 2 dl Cola sowie 1/4 Banane, auffüllen der beiden 3.5 dl Soft-Flaschen (mit der Gummibären-Mischung!) vorne am Rucksack; *fi-nito*.

Cola – das schwarze Gold des Ultratrails? Medizinisch fragwürdig. Emotional unverzichtbar.

Die Verpflegungsposten sind stets kleine Oasen- und zugleich grosse Illusionen...

Rasch wieder weiter, entlang der mit Laternen beleuchteten Strasse um einen vertrockneten Fussballplatz, hoch hinein in weitere wenig begangene Wege durch lichte Wälder. Viel zu sehen gibt es in dieser Dunkelheit definitiv nicht, mein Blick ist ohnehin hochkonzentriert auf die schwierigen Meter vor meinen Füssen gerichtet.

Der Spassfaktor sinkt unmerklich aber stetig mit diesen lästigen Aufstiegen und noch lästigeren Streckenabschnitten steil bergab in trockene Flussbeete. Mehrmals müssen (dürfen?) wir Baumstämme überklettern und weggedriftete Wege entlang Bächen technisch anspruchsvoll meistern. Es ist ja schliesslich ein *Trail-Rennen*, kein Plausch-Jogging oder gar eine vergnügliche Wanderung am Sonntagnachmittag...



Trotzdem: Ich habe den Eindruck, einigermaßen effizient voranzukommen, die Kilometer addieren sich zwar langsam, aber stetig, nach etwa 3 Stunden habe ich sicher erst knapp 25 km bewältigt und bloss einen Bruchteil der gesamthaft geforderten Höhenmeter, aber immerhin das. Jetzt einfach nicht übermütig oder gar unkonzentriert werden und bereits beschönigte Hochrechnungen für das Finale aufkommen lassen. **Es denkt:**

- ? Braucht es Lebenshunger - oder einfach Unvernunft, um sich solchen Herausforderungen zu exponieren? Draufgängerische Neugierde?
- ? Haben die Menschen Gott erfunden oder gibt es ihn wirklich? Irgendwie brauche ich diesen Gott, gerade jetzt. Das Leben kann doch nicht bloss ein biologischer Zufall sein.
- ? Momentan hätte ich Gescheiteres zu tun. Nämlich nichts.
- ? Mache ich hier einen Fluchtversuch, raus aus dem eigenen Mief?
- ? Was machst Du hier wieder «für Geschichten» (wie die Eltern zu sagen pflegten, wenn man wieder einmal mit einem Ball eine Scheibe eingeschlagen hatte)?
- ? Eigentlich sollten mir jetzt die Tränen herunterlaufen, so schön ist das alles!
- ? Wozu diese unmenschliche Form der Einsamkeit?
- ? Das Ungewöhnliche im Gewöhnlichen ist aussergewöhnlicher als das Aussergewöhnliche.
- ? Wie lange muss ich noch machen, was ich will?

Das ständige Denken wird mir nun doch zu anstrengend, die meisten Gedanken sind ausschweifend bis blöd. Renn jetzt gescheiter weiter.

Meine Welt schrumpft auf den Lichtkegel der Stirnlampe, jeder Schatten wird zum Abenteuer.

So ganz alleine unterwegs – mit erstaunlich viele Stimmen im Kopf. Denn die Nacht ist ehrlich: Sie zeigt Dir, wie es wirklich um Dich steht.

Allmählich habe ich aufgehört, in Kilometern zu denken. Ich denke jetzt in «Hügeln und Tälern».



Der Regen hat wieder nachgelassen, die Wege sind mehrheitlich trocken, dank der Streckenführung ausschliesslich in waldigem Gebieten pustet der Gott des Windes weniger in unsere bereits etwas müden Knochen. Endlich einmal eine *einfache* Passage auf einer breiten Waldstrasse, sanft ansteigend, gütig gleichmässig und herrlich anspruchslos. Fast alle meine Kumpel(innen) wandern stumm mit ihren Stöcken den im Nachtwind flatternden rot-weissen-Markierungen nach. Ich jedoch verfüge noch über genügend Energie und Motivation, um diese vielleicht 2-3 km mehrheitlich locker joggend bewältigen zu können. Ein gutes Gefühl, irgendwie erhaben - und überlegen.

STURZ

Rasch werde ich wieder in die Realität gezerrt: Nach einem scharfen Knick nach links geht es steil runter in ein verhextes wegloses Tal. Wenig nach Überklettern einer Staumauer rutschte ich beim Herunterrennen aus und stürzte zur Seite verdreht den sandigen Weg runter. Nichts passiert ausser ein paar Schürfwunden, verschmutzte Arme und staubigem Hosenboden. Sowie Ärger über mein Missgeschick und flirrende Gedanken im Kopf, was hätte passieren können wenn...

Die Läufer vor und hinter mir haben meine Kapriolen mitbekommen und erkundigen sofort, ob alles in Ordnung sei. «Yes, okay, no problem» lüge ich. Und für Schmerzen habe ich momentan

sowieso keine Zeit. Es fühlt sich unfair und peinlich an. Gerne bin ich jetzt alleine unterwegs. Schüttle den Staub in zwei Hinsichten ab. Weiter, was denn sonst?!?

Nun folgt - vielleicht auch etwas akzentuiert durch meine Verunsicherung - ein obermühsamer Abschnitt in dieser penetranten Dunkelheit: endlos runter in ein Tal, ohne dabei einen Weg nutzen zu können. Entsprechend aufwendig muss man sich von einer Markierung zur nächsten orientieren, ohne dabei den Blick für den Geröllboden zu verlieren.

Die Beine fühlen sich an wie zwei schlecht gelaunte Fremdkörper. Ich laufe nicht mehr schön. Aber immerhin noch vorwärts. Eine Mischung aus Entschlossenheit und Verzweiflung. Fühle mich wie ein Schiffbrüchiger im Landesinneren.

Ich folge einfach dem Licht vor mir – hoffentlich ist es kein anderer Verirrter. Es gäbe garantiert leichtere Wege, sich zu beweisen. Aber keine, die so gute Geschichten liefern.

Bilder dazu gibt es momentan keine: Zu dunkel. Zu riskant das Handy zu zücken. Zu genervt. Zu beschäftigt mit ganz elementaren Dingen wie dem Vorankommen an einem Ort, wo man nicht freiwillig hingeht. Eine lähmende Unbehaglichkeit breitet sich in mir aus; ein Schweißstropfen rinnt mir brennend ins Auge.

Ich muss weiter, durch die Dunkelheit hindurch, immer weiter. Die Nacht atmet, rechts und links rauschen kniehoch stehend dornige Büsche; keine Sterne, kein Mond.

Jetzt bitte nicht nochmals stürzen, bitte den Weg nicht verlieren, bitte die Motivation wieder irgendwo aus einer früheren Erfahrung oder erlernten Routine hervorholen. Innerlich etwas orientierungslos torkle ich durchs Dunkel, verschwommen konturarm Tannenbäume links und rechts, regungslos kerzengerade in den Nachthimmel ragend. Spüre, dass momentan ein *wichtiger* Abschnitt dieses Rennens begonnen hat. Probiere ruhig zu bleiben, effizient und nicht gehetzt durch mich ständig überholende energiestrotzende Spanier drängeln zu lassen. Was ich jetzt an Minuten gewinnen kann, könnte mir bei einem erneuten Sturz oder gar einer generellen Krise das ganze Erlebnis grundsätzlich versauen.

Der Versuch, etwas zu lächeln *gelingt*. Und mobilisiert stramme Entschlossenheit, **mich jetzt nicht kleinmachen zu lassen**.



... irgendwo beim Pfeil...

Hin und wieder zieht ein schwacher Wind über die Lichtungen, eher eine bewegte Kühle als ein Luftzug. Genau passend, das kann ich momentan bestens brauchen. Nebenan murmelt ein feines Rinnsal, rinnt kaum hörbar über die Steine. Ein Hauch von Romantik umgibt die Finsternis, ich kann nicht erraten, was sie mir sagen will.

Dieser Abstieg ist wirklich fürchterlich, alle meine Selbstüberlistungsversuche diesen Momenten etwas Positives abzurufen scheitern kläglich.

Aber auch diesmal nimmt die Tortur ein Ende und irgendwann - gefühlt nach langen Viertel-Stunden, in der Realität vermutlich wenige Minuten - leiten die Markierungen in eine begrünte Ebene mit Papeln in grasigen Felder, herrlich duftend und federnd.

Das junge Bächlein schiesst frisch und frei neben mir talwärts. Alles wieder in der Harmonie einer bezaubernden Nacht, der Bastille der Zivilisation für ein paar Augenblicke entronnen.

DRITTER VERPFLEGUNGSPOSTEN



Checkpoint Nummer 3, perfekt, genau das brauche ich momentan!

Und auch hier wieder das mir ungewohnte Menu mit gleich mal 2 dl Coca-Cola hinein (was machst Du da?!?), nochmals auffüllen und runter damit, in den anderen Behälter die gehasste aber anscheinend gut resorbierbare Elektrolyt-Mischung. Sie ist aber diesmal eigenartigerweise **warm** und stellt sich als eine Mehlsuppe heraus. Why not? Kulinarische Experimente in extremis?

Hey, das ist jetzt ca. Kilometer 35, hervorragend! Beim nächsten Kontrollposten habe ich ja dann schon die Hälfte erledigt und mache mich auf den zweiten Abschnitt, welcher sicherlich zu bewältigen ist, zumal ja irgendwann in ferner Zukunft etwas Tageslicht das Laufen erleichtern sollte.

Dem Streckenprofil auf meiner Nummer kann ich bis zur nächsten Verpflegungsstelle wieder diverse Hügelchen und Tälchen entnehmen, nichts Grandioses, *just easy running*. Und wirklich: Es folgen einfache Kilometer auf Waldwegen, mässig abwechslungsreich, angenehm genügsam, optimal um nun endlich einmal ohne Aufbringung maximaler Konzentration etwas Distanz zu bewältigen.

Weit und leer saugt die Nacht alle Empfindungen auf, rauer Boden unter den Sohlen. Ausser den rhythmischen Schritten keine Wahrnehmungen, nicht einmal das garantiert heftig klopfende Herz ist spürbar.

Tendenziell geht es immer etwas bergauf, soll mir recht sein. Nach etwa ½ Stunde ist die einfache Passage aber zu Ende und als „Belohnung“ für den wohlthuenden Aufstieg folgt nun ein erneut äusserst holpriger Abstieg.

Nicht schon wieder: Erneut stolpere ich kurz nach vorne, habe irgendwo in der Dunkelheit an einem Stein eingehängt und schon liegt Läufer Nummer 250 wieder im Sand. Nichts passiert, niemand hat's gesehen, schnell ignoriert.

Was ist eigentlich los mit mir? Bin ich so ein alter Chnushti geworden, dass es mich ständig hinlegt? Entsprechend verunsichert taste ich mich nun ohne die nötige Lockerheit – schrecklich gstabilig - den dunklen Abstieg hinunter. Wieder so eine Phase, in der ich merke, dass jetzt *nur die Sicherheit* zählt und das Tempo belanglos wird.

LICHT UND SCHATTEN

Schon verrückt: Wir rennen hier im Dunkeln nach bereits einer absolvierten Marathondistanz und 5 Stunden im Licht einer Stirnlampe Trail-Pfade runter, die keinerlei Kriterien eines anspruchsvollen Wanderwegs erfüllen würden.

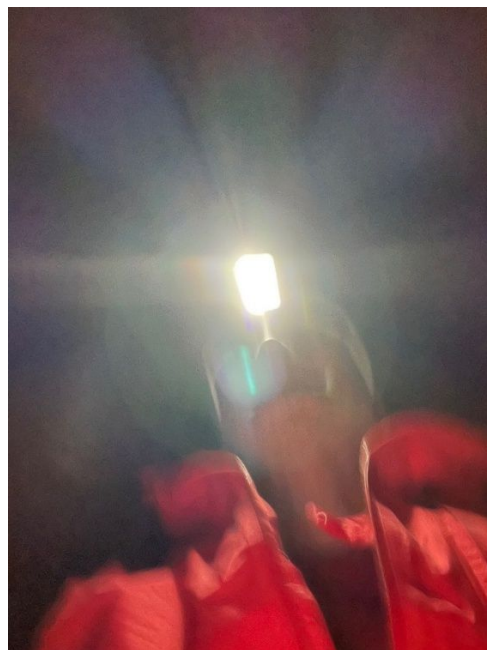
Und jetzt auch das noch: Meine Stirnlampe beginnt zu blinken, der Akku neigt sich also dem Ende zu. Genau in dieser anspruchsvollen Phase will ich aber nicht die andere Lampe aus dem Rucksack hervorklauben und zunächst die grässlichen Passagen hinter mich bringen.

Stöhnend springe ich von Stein zu Stein, rutsche, drifte, stolpere, klettere die zum Glück meist trockene Bachrinne talwärts. Erneut blinkt meine Lampe, ein unmissverständliches Zeichen, dass bald in den *Notstrom-Modus* = minimales Restlicht umgeschaltet wird.

Meine Hoffnungen erfüllen sich, es reicht bis auf einen endlich einfachen und geteerten Waldweg. Puh, das war wieder ein gehobenes Unterfangen!

Zum Glück habe ich meine zweite PETZL dabei und kann wieder auf volle Beleuchtung zählen. Dies ist auch nötig, den zu meinem Schrecken folgt nach den wunderbaren Momenten auf ebener Strasse nochmals so eine lästige „quer durch die Prärie-Verbindung“ zum unteren Weg Richtung Quéntar.

Es nervt eben doch, wenn man ständig überholt wird. Entsprechend forciere ich etwas mein Tempo und bin dann dankbar, jetzt sanft ansteigende Wege durch Rebhänge laufen zu dürfen.



HÄLT DAS KNIE DURCH?

Das rechte vor etwas mehr als zwei Jahren bei meinem üblen Sturz schwer havarierte Knie brennt hinter der Kniescheibe. Retropatellare Schmerzen, vermutlich Überlastung. Therapie: ignorieren, weiterlaufen. Durchdehnen bringt etwas Linderung. Mal beobachten, wie sich das auf den kommenden Abschnitten entwickelt...

Sonst ist alles bestens geölt. Einigermassen zumindest. Also schon etwas knarzig in den Gelenken. Nicht sonderlich dynamisch in den Hüften, etwas dumpf in den Oberschenkeln, eher stumpf im Gemüt. Aber wenn alles so gratis ohne Mühen gehen würde, wäre ich sicher hier *nicht* mit dabei.

FREDERIC

Der Kleine wird gross, schon bald 5, ab Sommer im 2. Kinsgi, ein richtiger Bub, so ein kleiner Kämpfer mit viel Phantasie, ungebändigter Energie, kreativen Ideen, und einem Herz aus Gold:



Dort vorne schimmert warmes Licht am Hang, eine Winzer-Siedlung, garantiert der Checkpoint Nummer 4! Ein wohliges Gefühl von unbeschreiblicher Zuversicht treibt nicht voran, unerschütterlich. Und wirklich: Nach etwa 10 Minuten schliessen sich die Gassen, durch eine freundliche Siedlung - völlig menschenleer und verlassen so mitten in der Nacht - geht es ins Dorfzentrum, wo die Markierungen direkt hinein ins Gemeinde-Zentrum führen.

VIERTER VERPFLEGUNGSPOSTEN IN QUÉNTAR



Dort ist die Verpflegung installiert; bei Regen – momentan ist es wieder trocken – wäre dies ein idealer Ort, um sich etwas aufzuwärmen.

Da dies aber nicht der Fall ist, kann ich nach wenigen Momenten wieder Puncto Motivation und Flüssigkeit und Kalorien aufgeladen die nächsten vielleicht 15 km bis zum **grossen** Kontroll-Punkt unter die Sohlen nehmen. Dorthin wurde ja auch meine Tasche transportiert, mit Wechselkleidern und allerlei Ausrüstung für den zweiten Streckenabschnitt.

Ausgangs Dorfs kann ich mich endlich einmal an einem Brunnen auffrischen, die Arme ins Kalte tunken, den Schweiß und Staub aus dem Gesicht spülen. Ein feierliches Zeremoniell, richtig guttuend. In der momentanen Situation der Unsicherheit sind bereits kleine Vertraulichkeiten wie diese sehr willkommen.

HEY! WIE GEHT'S?

- ✓ **Müdigkeit? Weit gefehlt!**
- ✓ **Probleme im Kniegelenk? Nicht relevant!**
- ✓ **Schmerzen oder Blasen an den Sohlen, kritische Zehennägel? Soweit ich es von hier oben beurteilen kann eher nicht!**
- ✓ **Hungerast und Dehydratation? Keinerlei Spuren davon!**
- ✓ **Unterkühlung oder unpassende Ausrüstung für die unberechenbare Witterung? Ni-hil!**
- ✓ **Motivationskrise oder grundsätzliche Bedenken an diesem absurden Unterfangen? Nirgendwo!**
- ✓ **Zweifel, dass ich es doch nicht bis ins Ziel schaffen könnte? Keine!**

(Ja, der menschliche Geist ist ein seltsam Ding, wahrlich wahrlich.)

Quéntar vom gegenüberliegenden Hang aus betrachtet. Ein geradezu überwältigendes *Farbenspiel* nach den vielen Stunden zuvor in SCHWARZ-WEISS.

Zur Abwechslung geht es nun einem Fluss nach. Wegen der Gewitter im späten Herbst musste auch hier die geplante Strecke angepasst werden, was ein paar akrobatische Kletteraktionen über Mauern und umgestürzte Bäume vonnöten macht.



Alles kein Vergleich zur nun folgenden Steigung, welche sich mir in Form von roten Lichtern - teils blinkend, mehrheitlich stumm leuchtend - ganz hoch oben am Hang unmissverständlich zeigt.

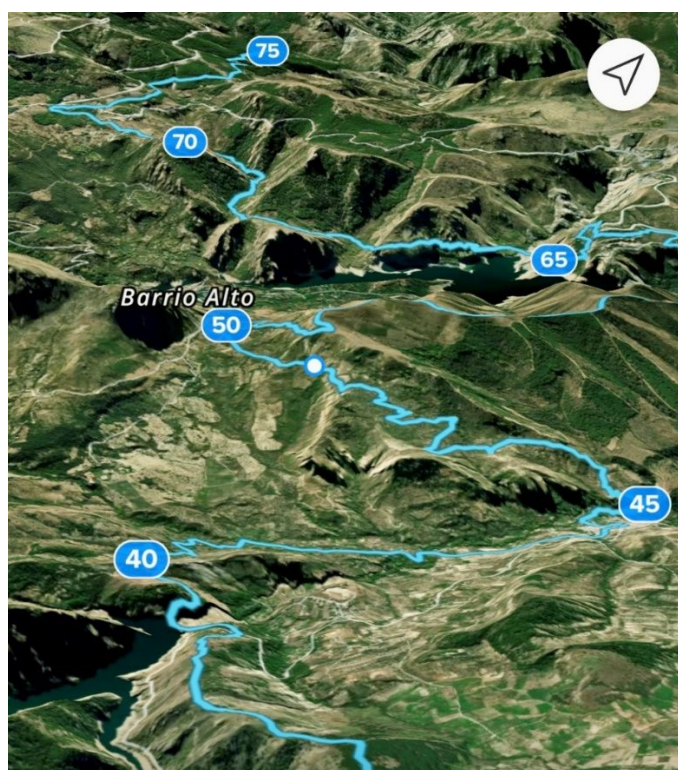
Nun ja, es geht allen gleich, also muss auch ich tapferer bergerprobter Eidgenosse diese Steigung ohne Murren in Angriff nehmen. So langsam zeigt sich trotzdem eine gewisse Müdigkeit in den Oberschenkeln, speziell bei derart hohen Tritten über steinige Kletterpassagen. Ich schnaufe wie ein Ochse, keuche mich unter Aufbringung ungewohnter Kräfte den Hang hoch. Schweiß läuft mir vorne aus den Ärmeln der wasserdichten Jacke. Hoffentlich dauert diese Tortur nicht noch lange! Die Steigung ist so steil, dass selbst meine Ausreden ins Rutschen kommen.

Wenn Gehen zur Strategie und Stehenbleiben zum Luxus wird ist das der Beweis, dass ich an einem Trail-Rennen dabei bin; da sammle ich keine Kilometer, sondern Geschichten. Der Berg prüft nicht Deine Fitness, er prüft Deine *Ehrlichkeit*, *charakterbildend*. Denn zwischen Wahnsinn und Euphorie liegen oft nur ein paar Höhenmeter.

Hallo, was ist hier los?

Etwa fünf Lichter kommen mir entgegen. Die Strecke den Markierungen nach sei **nicht zu bewältigen**, man müsse *bereits hier links hochsteigen*, um dann oben in den offiziellen Weg zu finden, der geplante Streckenabschnitt sei technisch schlicht **nicht machbar** in der Dunkelheit.

Von mir aus. Stumm folge ich den fünf Spaniern, welche vermutlich hier Einheimische sind und daher schon wissen (sollten), wo es langgehen wird. Deren Tempo ist aber horrend und schon bald entfernen sich ihre Lichter immer weiter von mir, ohne dass von unten „Nachschub“ zu erkennen wäre. Jetzt einfach dranbleiben in der Hoffnung, bald wieder auf Markierungen zu stossen.



EMBRÜF

Etwa 200 Höhenmeter weiter oben ist dies dann der Fall - und ein breiter Weg auf lehmigem Boden mit Traktorspuren schlängelt sich unspektakulär durch Olivenbäume hoch in die unvermindert stern- und mondlose Dunkelheit. Tipptopp, die Reise geht weiter, alles im grünen Bereich.

(Das immer wieder Gute an derart abrupten Wechseln ist, dass man gar keine Zeit hat, sich über Müdigkeit oder muskuläre Beschwerden Gedanken zu machen. Man läuft einfach immer weiter, getrieben und getaktet durch die Streckenmarkierungen, welche stumm die Richtung anzeigen, ohne sich auf sinnlose Diskussionen einlassen zu wollen.)

So lassen sich wieder ein paar Dutzend Höhenmeter ohne Krampf oder Schmerz erfreulich einfach meistern. Etwas mehr Wind lässt erahnen, dass bald die Kuppe dieser letzten grossen Steigung vor dem folgenden Checkpoint erreicht sein könnte.

Nochmals geht es aber holprig bergab, wieder so ein schwieriger Abschnitt über loses Geröll. Hinter mir drängelt ein Mitstreiter, schnauft mir unangenehm in den Nacken, will mich überholen.

STURZ Nr. III

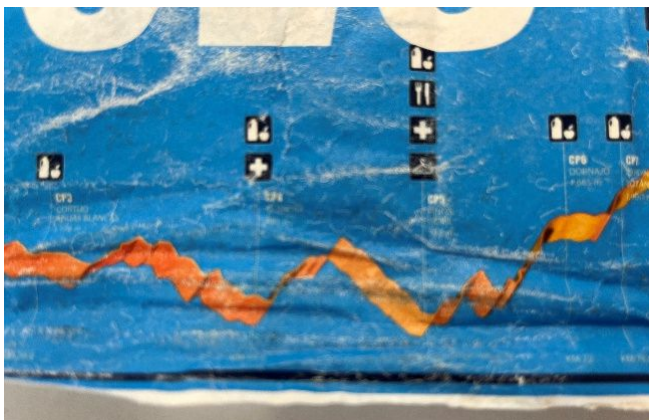
Und nein, wozu jetzt das schon wieder? Ein dadurch unbedachter Sprung über eine grössere Stufe provoziert einen Fehltritt des linken Fusses. Um eine Verstauchung im Sprunggelenk zu vermeiden, lasse ich mich instinktiv fallen, drehe zur Seite und schlage mit dem Rücken gegen einen Felsbrocken am Boden. Mein linkes Knie wird heftig durchgebogen, die Flanke fängt den Sturz auf. Rasch rapple ich mich wieder zusammen und tue so, als wäre nichts passiert..., stehe auf, klopfen den Dreck ab - als hätte ich alles im Griff.

Vermutlich schon nichts Relevantes; auch diesmal ausser einem ungeplanten Stretching vom Quadrizeps sowie einer Prellung der Lumbalgegend links aller Voraussicht nach kein Grobdefekt. Dennoch: Sturz Nummer 3, das gibt mir zu denken. Koordination ↓, Reaktionszeit ↓, Ermüdung ↑ – ein klassisches Setting für Sturz Nummer III.

Dort hinten unter dem Rippenbogen beginnt es auf dem anschliessend wieder flachen Weg lästig zu stechen, speziell wenn ich mich leicht nach hinten neige und tief einatme. Habe ich hier wieder eine Rippe havariert oder ist es bloss eine costo-transversale Dysfunktion, wurde eventuell ein Wirbel etwas verschoben oder ist gar eine Verletzung im Bereich eines Wirbelkörpers zustande gekommen? Erinnerungen an meinen spektakulären Sturz beim Wildstrubel UTMB werden wach, ich kann es nicht verdrängen.

Zum Glück hat es nicht das *rechte* Knie mit der Verletzung vom Januar 2024 (u.a. Innenband und hinteres Kreuzband) derart durchgebogen, das hätte wahrscheinlich unangenehmere Folgen nach sich gezogen. Jetzt ist aber alles wieder einigermaßen okay, der folgende leicht ansteigende einfache Weg durch Rebhänge eignet sich wunderbar, um wieder einen guten Trab zu finden. Und das heizende Adrenalin verdampfen zu lassen...

Seit Stunden nur Stirnlampe, Schritte, Atem. Und Gedanken, die man tagsüber erfolgreich vermeidet. Die lange Nacht stellt viele Fragen. Leider habe ich keine guten Antworten (Ausreden?) mehr. So bin allein unterwegs. Also wirklich allein. Nein nicht ganz, denn mein Optimismus hat sich definitiv NICHT verabschiedet.



Hier das aktuelle **Streckenprofil** auf meiner Startnummer, eigentlich unaufgeregt variabel.

Im nächtlichen Trott jedoch äusserst anspruchsvoll.

Ausserdem: genau so habe ich es mir am Start doch gewünscht; sei also ruhig etwas dankbar!

Als ich schon mit dem Gedanken spiele, die Anhöhe erreicht zu haben, blinken links ganz hoch oben rote und weisse Lichter in die Stille der Dunkelheit. Also nochmals vielleicht 20 Minuten tapfer bergauf bevor dann garantiert der grosse Abstieg runter zum Rio Genil kommt.

Trotz allem: Es läuft mir gut, ich komme gleichmässig voran, das abwechslungsreiche Profil führt zu variablen Belastungen und gibt immer wieder Gelegenheit, zuvor strapazierte Muskelpartien zu entspannen. Der feuchte Wind frischt auf, bald habe ich den Gipfel erreicht. Das Stechen in der Flanke ist nicht schlimmer geworden, meine Atemmechanik fühlt sich uneingeschränkt an, das Knie melde keine ultimativen Alarmsignale. Der Rücken fragt, ob wir das beruflich machen oder nur hobbymässig leiden.

Dieser auf dem Streckenprofil unscheinbare Hügel hat offenbar nicht vor, mir etwas zu schenken. Ich laufe... also, ich nenne es noch laufen. Denn hier beginnt ein weiterer Abschnitt, wo Gehen plötzlich taktisch klug wird. Der Körper verhandelt, der Berg entscheidet.

NACHTWIND

Und wirklich: Oben steht ein rundliches Steingebäude, vermutlich eine zu früheren Zeiten militärisch genutzte Beobachtungs-Station. Jetzt also die vielleicht 700 Höhenmeter - welche ich in der vergangenen Stunde tapfer erklommen habe - irgendwie heil runterkommen. Nach meinen inzwischen drei Stürzen ist mir sämtliche Motivation zu unbedachten Risiken abhandengekommen.

Entsprechend vorsichtig, geduldig und hochkonzentriert kleinschrittig nehme ich die erneut schwierigen Wege in Angriff. Auch wenn im 3-5 - Minuten-Takt Läufer an mir vorbeijagen, lasse ich mich nicht aus dem gewählten Rhythmus bringen und komme so sicher und ohne unnötiges Strapazieren der Gelenke erfreulich souverän auf die betonierte Strecke, welche nun in langen Serpentina korkenzieherartig talwärts führt.

Die Nacht verliert an Gewicht, der Regen auch. Oder ich habe einfach aufgehört, mich darum zu kümmern? Noch eine Kurve. Noch einmal die Frage: wirklich? Und dann – irgendwo zwischen Zweifel und Trotz – die Antwort: offenbar ja.

Leider tut es an der Stelle der Prellung des Sturzes von eben bei leichter Rückenlage doch stechend weh, da blockiert etwas... Mit brennendem Rücken aber fliegenden Beinen fresse ich mich den Hang runter. Beste Therapie solcher *segmentalen Dysfunktionen*: in Bewegung bleiben, lockern, etwas hüpfende Vibration. Eigentlich genau das, was ich nun nicht vermeiden kann.

Und zu meiner Verwunderung: dieser Schmerz ist nicht unangenehm.



Da tut sich was hinten in der Wirbelsäule.

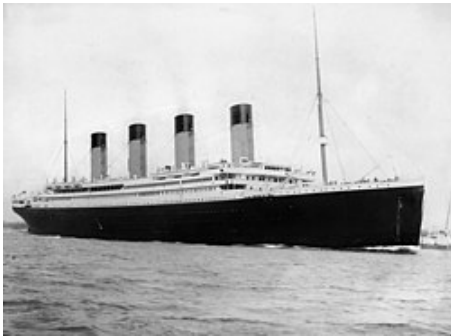
«Das wird schon wieder verschwinden» motiviere ich mich kleinlaut.

Komisch hört sich die eigene Stimme an, heiser und kraftlos, ein fremdes Geräusch neben dem Klopfen der Füsse und dem penetranten Schnaufen, so winzig und alleine im dunklen Niemandsland unter einer sternlosen Wolkendecke.

Ein paar wiederkauende Kühe am Wegrand kümmert das in keiner Weise. Ich bin schon in vielen Nächten unterwegs gewesen, aber noch nie in einer so pechschwarzen.

Was aber über allem bleibt ist mein edler Stolz über die bereits bewältigten Strapazen. Da können sich Vernunft und Befürchtungen gleich verabschieden - und Hand in Hand nach Hause gehen. Die Kraft der Hoffnung zwischen den Rippen ist fast unbesiegtbar. Und das alles im zeitlosen Raum einer windigen Frühlingsnacht.

10.April 2026 respektive 10.April 1912



So nebenbei: Genau heute vor 114 Jahren ist die **TITANIC** auf ihre *Jungfernfahrt* gestartet, kein so tolles Omen für meine weitere Reise...

Und während ich hier im Dunklen herum stolpere, umkreisen vier NASA-Astronauten in der **ARTEMIS II** die «*dark side of the moon*» in etwa 42 Minuten, genau so lange wie das legendäre gleichnamige Album der Pink Floyd dauert.

Is there anybody out there?



Nach weiteren etwa zehn Minuten kann ich bereits unten das Sportstadion in neonweissem Flutlicht erkennen. Yup! Good News! Freude und Stolz über das schon Geschaffte durchströmen mich. Meine nächtliche Reise erfährt stille Glanzpunkte.

Der Läufer vor mir verschwindet in die Botanik, anscheinend plagt ihn Durchfall, ein nicht seltenes Phänomen bei solchen Langstreckenläufen. Meine Verdauung hält ruhig, ich habe sie ja auch bloss mit flüssigen Kalorien malträtirt, bisher ausser die paar Bissen Banane überhaupt nichts gegessen. Und von Hunger keine Spur, aber auch nicht den Eindruck, dass sich jetzt mit Konsum von Kalorien in fester Form relevant meine Leistungsfähigkeit stabilisieren oder gar erhöhen könnte.

Immer nach Gefühl gehen, das ist besser als vorgefertigte Verpflegungspläne oder Marschtabelle! Oft scheitern viel begabtere Läufer als ich an Vorgaben, die sie in ein starres Kostüm sperren, das den ganz aktuellen momentanen Bedürfnissen nicht gerecht wird. So langsam geht das stereotype Rennen über die Beton-Platten schon etwas in die Kniegelenke, entsprechend erleichtert darf ich dann unten am Fluss die letzten Meter ins Stadion in Angriff nehmen. Menschenleer präsentiert sich das Dorf Pinos Genil, keinen interessiert mitten in der Nacht, wer da durch ihre Gassen humpelt.

„Keiner klatscht für den, der einfach nur durchhält.“ (Dire Straits)

FÜNFTER VERPFLEGUNGSPOSTEN in Pinos Genil, grosse Station vor dem Einstieg in die Berge



Gratulation: Also Kilometer ca. 65 gemeistert, mehr als die Hälfte absolviert, sicher auch schon die Hälfte der angestrebten Höhenmeter. Bald sollte zudem die Dämmerung die Dunkelheit verdrängen: **Es wird einfacher!**

Freudig werde ich beim Durchlaufen des Torbogens begrüsst, wo auch über den Chip hinten an meiner Start-Nummer mein Erscheinen elektronisch registriert wird.

Sofort kann ich vorne bei der Turnhalle meine Tüte mit der Aufschrift „250“ entgegennehmen, ins beleuchtete Areal treten.

Auf einer Bank etwas ausserhalb des Rummels erfolgt nun die «Aktion Umrüstung»: Wechsel der verschwitzten Mütze, Tausch des verschweissten Shirts, die batterienschwache Lampe kann ich hierlassen, dafür gehören nun die Gehstöcke, Schneeeisen und Handschuhe in die Ausrüstung.

Es fühlt sich gut an, so einen *Reset* machen zu dürfen, auch innerlich die Phase 1 als erfolgreich abhaken zu können - und dann mit Mut und Zuversicht das zweite Teilstück in Angriff zu nehmen.



Es gäbe hier Teigwaren, gigantische Nudel-töpfe dampfen vor sich hin. Und weitere Kalorienspender ad libitum; ich bleibe - eigenartig und ungewohnt - bei meinem Cola und dem kitschig süsslichen Elektrolyt-Getränk.

Rechts: beachte nun grünes Shirt, rote Mütze, Rest unverändert.



Ruckzuck weiter, kein Grund zu längerer Pause. Marschierend nutze ich nun die folgenden Minuten, um ein paar erste Bilder der bisherigen Strecke an meine Familie zu schicken. Telefoniere kurz wie vereinbart mit Heidi um einen (selektiven) Zwischenbericht meines zum Glück (mehrheitlich) guten Befindens zu rapportieren. Inzwischen ist es nach 6.00 Uhr am Morgen, immer noch stockdunkel wie in einer Kuh drinnen, keinerlei Anzeichen eines beginnenden Morgens, nicht mal eine Amsel ist zu hören. Meine zweite Lampe sollte sicher noch für 3-4 Stunden reichen, also kein Risiko, dass ich die folgenden Streckenabschnitte im Dunkeln bewältigen müsste.



(Andere) Lampen in Granada: Diese geschichtsträchtige Stadt am Fuss der Sierra Nevada – bekannt v.a. durch die Alhambra, welche jährlich 10 Millionen Touristen anzieht – durfte ich in den beiden Tagen vor dem Lauf besichtigen. Und ich habe nochmals zwei Tage danach freigehalten. Man weiss ja nie, wann und vor allem WIE man so einen Lauf beenden kann. Daher ist etwas «Puffer» vor der Heimreise und zur Erholung bevor es wieder richtig losgeht, gut geplant.

Völlig idiotisch: Ich bin unkonzentriert (wie der Leser dieses Berichtes sicher auch!) den beiden Läufern vor mir der Pass-Strasse gefolgt. Nach vielleicht 500 m fährt ein Auto hupend vorbei, informiert (natürlich auf Spanisch) die beiden Kumpel, dass wir schon längst hätten in die Steigung *abbiegen* sollen. Also wieder zurück, selber schuld du Trottel hinter den Deppen!

Diese unnötig verlorenen Minuten ärgern. Aber nur kurz, denn die jetzt folgende Steigung erfordert sämtliche Sauerstoffmoleküle in der Muskulatur, sodass das Zentralnervensystem für einmal bloss im minimalen Modus zur Funktion kommt.

Gopfridli, was hat sich der Veranstalter ausgedacht mit dieser Streckenwahl? Zum Teil auf allen Vieren, sich an Grasbüscheln festklammernd und immer mal wieder wegrutschend kraxeln wir drei Leidgenossen den Hang hoch. Wenn die folgenden Abschnitte so verlaufen, wird garantiert nichts aus meiner telefonisch mitgeteilten Prognose, dass ich Laufgenie in etwa 4 Stunden im Ziel sein sollte... Sämtlicher Stolz und alle Freude rinnen mir aus dem leeren Gemüt.

Zum Glück wird es nun wieder etwas flacher und durch verschlungene Wege führen die Markierungen erneut auf die breite Teerstrasse. So langsam lässt sich ganz sanftes Dämmerlicht am Horizont erahnen, das Tintenblau der Nacht wird heller, die Dunkelheit bekommt Ränder.

Ups! Etwa 5 Läufer kommen mir entgegen. Sie haben - ähnlich wie ich zuvor - eine Abzweigung verpasst und nun Dank dem Track auf den Laufuhren zur Kenntnis nehmen müssen, dass eine demütige Umkehr gefordert ist. Irgendwie tröstet dies, anscheinend passieren auch anderen Läufer solche Unkonzentriertheiten. Und schon geht's wieder hoch - brutal und kompromisslos.

MEHR RUNTER ALS HOCH (nix embrüf, bäargap geits liechter!)

Eine endlich etwas flache Passage bringt wohlwollende und wohltuende Erleichterung. Eigenartigerweise geht es aber wieder bergab, und dies sowohl ziemlich *steil* als auch ziemlich *lang*. Im inzwischen trüben Morgenlicht kann ich ganz weit unten ein paar farbige hüpfende Gestalten erkennen.

Das passt in keiner Weise zu meiner inneren Planung der kommenden 2 Stunden: Ich bin davon ausgegangen, dass es jetzt *permanent und penetrant* hochgeht bis auf die angestrebten fast 3000 m über Meer. Aber nach ca. 10 kräfteraubenden Minuten über Stock und Stein bin ich wieder etwa auf dem gleichen Level wie vor einigen Viertelstunden beim grossen Verpflegungsposten. Welcher Frust.

Erneuter Anstieg, wieder Kategorie "unerlaubt steil", vorne ziehen die kräftigen Spanier davon und lassen den leidenden alten Schweizer einsam in der Botanik zurück.

Egal, solange ich in Bewegung bleibe, ist das gut und erfüllt meine Ansprüche.

Jetzt kommt noch die Passage mit der langen Treppe, welche ich im Vorfeld auf YouTube-Videos bewundern konnte.



Kaum auf der Hauptstrasse zweigt die Strecke aber wieder ab und erneut - gar nicht in meinem Sinne - werden die mühselig erkämpften Höhenmeter durch eine staubige und echt gefährliche Rutschpartie pulverisiert.



Zum Glück ist es nicht nass, so kann/muss man phasenweise auf dem Hosenboden sitzend einigermassen sicher nach unten rutschen, da der Boden keinerlei Halt bietet und auch keine Bäume oder Gebüsche zur Hilfe genommen werden könnten, um der Schwerkraft besser zu trotzen.

Leichtsinn oder tiefes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten? Ist das nicht dasselbe? Von hinten hetzen diverse Läufer und Läuferinnen, deren Drängeln wird aber durch Stürze und Wegrutschen zur Seite hin quitiert. Jenseits jeglicher Eleganz mühe ich mich der Erdrinne schrägt zum Hang nach.



Warum genau mache ich das nochmal?

Die Frage kommt jetzt mit Nachdruck. Es gibt Momente wie jetzt, da wirkt Aufhören wie ein sehr rationaler Vorschlag. Beginne, ernsthaft mit mir zu verhandeln. Die Gegenpartei ist erstaunlich überzeugend. Der Sinn des Ganzen entzieht sich mir kurzzeitig.

Dafür ist die Angst vor einem erneuten Sturz sehr präsent.

Die Motivation wird gerade zu einem sehr theoretischen Konzept. Sie ist weg, aber sie hat einen Zettel hinterlassen: „Bin gleich zurück“.

Schon ärgerlich, wieder erneut halsbrecherisch gefährlich *ganz runter*, vom erhofften Aufstieg ist somit **noch gar nichts** bewältigt. Aber immerhin, ich konnte ohne Sturz und doch einigermassen effizient die eben überstandenen ca. 200 Downhill- Meter bewältigen. Es geht ja noch lang - und gerade in solchen Phasen darf man nicht ungeduldig oder unkonzentriert die langsam zur Neige gehenden Reserven verpuffen. Der Akku ist allerdings ziemlich leer. Ich laufe im Energiesparmodus, fast ohne Bildschirm. Die Motivation nähert sich dem Gefrierpunkt.

So ein 100er ist in Wirklichkeit ein 1000er, die letzten 100 km sind das Finish einer langen Vorbereitung. Und da kommt mir meine Erfahrung schon zugute. Bereits am Start war mir eigentlich klar, dass ich das schaffen kann und auch schaffen werde, die Frage war bloss wie. Und das kann ich sehr wohl beeinflussen, in vieler Hinsicht!

DAS GLÜCK AUF ZWEI BEINEN

Bei allem Jammern und dumpfer Dösigkeit: ganz plötzlich rinnt – etwas zaghaft, aber doch spürbar – so etwas wie «Glück» oben in meinen Kragen hinein, breitet sich über den Nacken auf den Körper aus, erreicht Arme und Beine, macht Gänsehaut und Leichtigkeit, entlockt mir ein lautloses Lachen.

Das ist der Punkt, an dem man lacht – oder vernünftig wäre. Ich lache.



Es ist nun endlich – habt Ihr es gemerkt? - heller geworden. Leider konnte ich den Übergang von der Nacht ins morgendliche Licht aufgrund der soeben erkämpften Streckenabschnitte überhaupt nicht bewusst wahrnehmen. Bei anderen Anlässen in den Morgen hinein (La Réunion, Andorra, Trail Saint Jacques) waren das jeweils bezaubernde Erlebnisse. **Hier war es stockdunkel und dann ist es plötzlich taghell.** Der Nachthimmel zerrinnt abrupt, die Dämmerung bekommt Kraft, die Ränder der Landschaft beginnen zu leuchten. Die Nacht verschwindet nicht, sie zieht sich zurück. Und ich bleibe übrig. Meine Stirn-Lampe kann im Rucksack verstaut werden, dank nun deutlich wärmeren Temperaturen ist auch die wärmende Mütze nicht mehr nötig.





Unten am Stausee führt die Strecke kurz über kiesige Flächen, dann bereits in die nächste Steigung, welche nun wahrscheinlich endlich (!) die *ersten 700 von etwa 2000 verbleibenden Höhenmeter* beinhalten sollte. Ich weiss nicht recht, was ich davon halten soll: Einerseits ist die Perspektive mit dem jetzt unumgänglichen Bergauf wenig attraktiv, zudem verbleiben sicher noch etwa 25 Distanz-Kilometer.

Andererseits muss es ja irgendwann richtig losgehen mit dem Aufstieg in Schnee und Kälte. Der Rücken tut nicht mehr weh, das Knie macht brav mit, Grund für ein stilles Lächeln.

Das hier ist der Teil, den man im Nachhinein romantisiert. Im Moment ist er eigentlich mehrheitlich unangenehm. Es gibt wenig objektiv Schönes daran. Und genau deshalb bleibt es hängen. Das ist nicht mehr heroisch. Das ist letztlich v.a. Sturheit: Ich funktioniere noch, viel mehr kann man im Moment nicht verlangen.





Meine zuvor naiv-optimistische Hochrechnung mit knappen 4-5 Stunden nach dem grossen Checkpoint wird einmal mehr völlig über den Haufen geworfen, kein grandioser Motivations Schub.

Zudem sind die Kräfte langsam aber sicher am Schwinden, immer wieder zerrt leichter Regenfall am Nervenkostüm in der Befürchtung, dass es oben heftig regnen oder gar stürmen könnte.

Deshalb wurde auch etwa 2 Stunden vor dem Start mitgeteilt, dass der letzte Streckenabschnitt entschärft werden musste. Es ist nicht ein Aufstieg ganz zum Peak geplant, sondern ein vorzeitiges Ablenken in den letzten Streckenabschnitt ohne Erreichen des Gipfels. Denn dort oben ist gemäss andalusischen Wetterfröschen in etwa 3-5 Stunden ein heftiger Sturm prognostiziert.

Mir soll's recht sein, die Strecke wird somit ein bisschen kürzer und auch die gesamte Höhendifferenz leicht humaner.



EMOTIONALE LABILITÄT

Trotzdem, immer noch *genug* respektive deutlich *zu viel* für mein momentan nicht sonderlich prächtiges körperliches und auch mentales Befinden.:

- **Es fühlt sich nicht gut an. Ich bin ganz dumpf geworden.**
- **Müde und matt.**
- **Kraftlos trotte ich den Berg hoch. Die Füße kleben zäh am Boden.**
- **Eine freudlose Erscheinung.**



Ich bin inzwischen so nass, dass ich nicht mehr weiss, was Schweiß und was Regen ist. Wahrscheinlich ist es egal. Ich laufe nicht mehr für eine Zeit. Ich laufe für ein Ende. Das ist kein Rennen mehr. Das ist ein fortgesetztes Nicht-Aufgeben. Ist die Freude wirklich irgendwo hinter Kilometer 60 liegen geblieben?

Nasser Wind, langgezogen wie ein Seufzer, lässt die Bäume ihr Gefieder schütteln. Dicke Tropfen regnen auf mich herab, wohltuend.

Dann streut das schräg einfallende Sonnenlicht funkelnde Strahlen in den frischen Morgen.

Und es geschieht etwas Eigenartiges:

Ich beginne zu rechnen und komme zu folgender Erkenntnis:



Wenn ich jetzt die bereits in Angriff genommenen 700 Höhenmeter bewältigt habe, bin ich ja doch schon beim drittletzten Checkpoint - und es verbleiben bloss nochmals zwei weitere ähnliche Steigungen à ca. 600 Höhenmeter, die dann aber definitiv ins Ziel führen werden. So *undenkbar* und so *unmachbar* ist dies nun auch wieder nicht, oder!?!

Denn mit jedem bewältigten Tritt auf dieser **grossen 3-stufigen andalusischen Treppe** komme ich meinem Ziel - *Finishen am Trail Sierra Nevada*- in grossen Schritten näher. Aufgeben oder resignieren ist keine Option, Jammern bringt nichts ausser unnötigem Verheizen der verbliebenen Reserven, klagen oder hadern mit dem Ist-Zustand in keiner Weise angepasst.

Plötzlich - ganz unerwartet und «von alleine» - spüre ich mich wieder wunderbar, leicht und befreit:

- **Es fühlt sich richtig gut an. Ich bin ganz schwerelos geworden.**
- **Frisch und neugierig. Unumstösslich.**
- **Souverän stolz marschiere ich den Berg hoch. Luftiger Schritt.**
- **Eine freudige Erscheinung. Geradezu seelenstark.**
- **Heldentum ist nicht mehr notwendig, es «läuft» von alleine.**
- **Das wehleidige Jammern zuvor war *reine Komödie*.**

THE FIRST MILE IS A LIAR.

THE LAST MILE IS A DEBATE.

THE MILES IN BETWEEN ARE
WHERE THE MAGIC HAPPENS.

<<< wir sind hier, glaub's.

Ich komme schliesslich schön voran, zwar etwas langsamer als die meisten momentanen Begleiter. Aber die Differenzen sind gering und jede respektive jeder Mitstreiter/in kämpft sich nun ein- und in seiner Gedankenwelt den Hang hoch.



Zwischen den Serpentinaen liegen dankbar etwas flachere Passagen in morgenfrischen waldigen Gebieten. Immer mal wieder über einen Fluss (ungeschickterweise rutschte ich auf einer Brücke in Form eines rutschigen Baumstammes leicht aus und muss dies mit einem Tritt tief ins Wasser auffangen). Feiner Wind bringt die Baumkronen - hellgrün belaubt im beginnenden Frühling - sanft in Schwingung. Vögel zwitschern ein vielstimmiges Konzert in Sopranlage in den nun leuchtenden Morgen, zwischendurch schaut sogar die Sonne durch flockige Regenwolken. Immer weiter, dranbleiben! Was sich noch vor kurzem als hoffnungslose Schinderei angefühlt hat, ist – wieso auch immer – zu einem freudigen Wandern geworden.

MASTERPIECE



Genau hinschauen:
unter Morgennebel schlängelt sich die Strecke den Hang hoch. Diese Steigung mit dem 180°-Wechselbad meiner Gefühle werde ich sicher NIE vergessen.

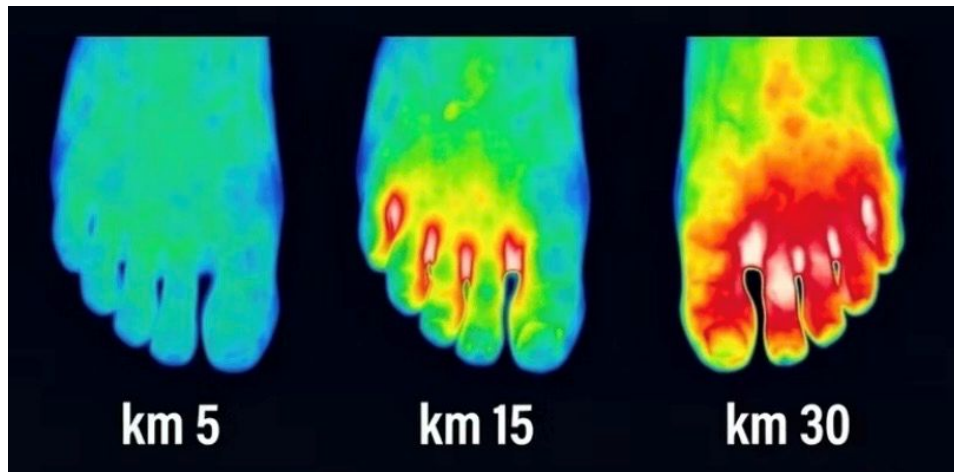
Nun öffnet sich das Tal und hoch rechts oben können einzelne Gebäude möglicherweise einer Funk-Station erkannt werden. Zum Glück müssen wir nicht so hoch bis zum nächsten Checkpoint.

Atmen wird zur Hauptdisziplin. Laufen ist optional. Die Höhe macht mich demütig, und langsam. Mein Quadriceps schreibt gerade seine Kündigung. Ich bin vermutlich der einzige Teilnehmer dieses Anlasses, welcher sogar den momentanen Streckenabschnitt ohne Stöcke absolviert. Diese sind zwar hinten im Rucksack, in derart steilem Gelände bin ich aber ungewohnt mit Stöcken und ich denke, die Koordination dieser Hilfsmittel würden nur unnötig Kraft und Konzentration rauben.

Die Wege sind stellenweise echt gefährlich, hirnloses den Berg hochtrotten könnte fatale Folgen haben. An das Alleinsein in bergigen Wäldern habe ich mich inzwischen gewöhnt, aber der Mangel an Abwechslung plagt. Die fehlende Abwechslung macht schweigsam, es ist phasenweise schrecklich langweilig. Und ich beginne zu ahnen, dass das eigentliche Rennen erst noch kommt...



Somit stemme ich mich mutig auf die Oberschenkel und erkämpfe Schritt für Schritt Kehre um Kehre Meter um Meter; laufe gleichmässig heftig schnaufend den Markierungen nach, probiere immer wieder den Blick nach oben zu vermeiden (denn das Erkennen von Mitstreiter hoch oben dient nicht sonderlich der Motivation...). Trinken nicht vergessen. Es sind schon mehr als 2 Stunden vergangen seit meinem letzten Break bei grossen CP. Eine gefühlte Ewigkeit.



ES TUT WEH

Die Füsse brennen, das Knie sticht, der Rücken klemmt, die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur ziehen: *gibt es eigentlich «gute» Schmerzen?* Ich nehme die Herausforderung an, als hätte ich eine Wette abgeschlossen, kämpfe mich durch. Mehrmals werde ich von warmen Regentropfen überrascht, die aus dem momentan klaren Himmel auf meine Hände klatschen. Bis ich verwundert begreife, dass mir Schweiss von der Stirn tropft.

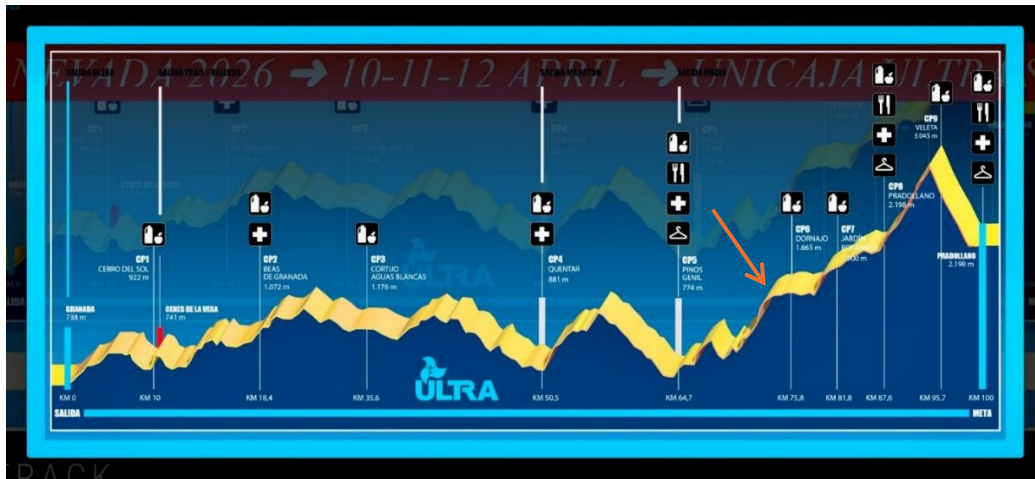
Dank dem Tageslicht wird meine Reise nun endlich auch optisch bereichert. Zerklüftete Hänge, unberührte Natur, ein Relief wie aus einem Abenteuerfilm.



Immer wenn ich zur Überzeugung gekommen bin, dass jetzt dann bald die flache Passage mit dem Verpflegungsposten erreicht ist, wird dies wieder torpediert durch die Tatsache, dass noch keinerlei Anzeichen eines Checkpoints auszumachen sind respektive Läufer ganz weit vorne in nun arg in die Länge gezogener Prozession eine andere Sprache sprechen.

Ein Blick auf die Uhr zeigt jedoch objektiv an, dass ich bereits mehr als 500 der ca. 700 Höhenmeter dieser ersten Stufe doch ganz erfolgreich bewältigt habe, weiter so!

Mir wird wohl ums Herz, es geht voran, Du machst es prima! Ich spreche nicht mit mir selbst, ich führe ein Teamgespräch auf Expertenniveau.



(Siehe **orange Pfeil**, allerdings wurde die Strecke unterhalb der Markierung etwas angepasst wegen verschütteter Wege, daher das zuvor beschriebene Zick-Zack-Relief)

Ich überholte einen Spanier, dieser bleibt immer wieder stehen und keucht heftig, ein kräftiger Typ am Ende seiner Reserven. Dann werde ich von einem orange gekleideten Holländer überholt, stumm zieht er mit seinen Stöcken in elegantem Diagonalschritt an mir vorbei.

Irgendwo da draussen wartet ein Ziel. Angeblich.

Ich gehe weiter.

Nicht weil es leicht ist, sondern weil ich noch kann.

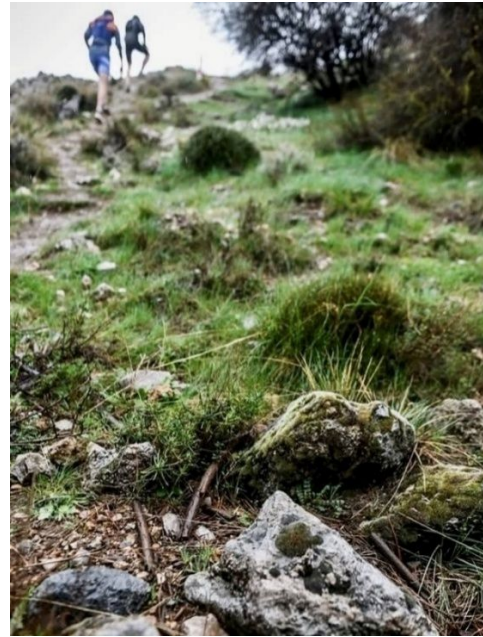


Jetzt endlich:

Es wird flacher, bald ist die geteerte Strasse erreicht, wunderbar einfach geht es nun kaum noch ansteigend bergauf. Zu meinem Erstaunen erkenne ich im Blick nach hinten rechts, dass wir bereits *oberhalb* der zuvor entdeckten Radar-Station sind, also doch Grund zu Stolz auf die erkämpften Höhenmeter.

Links hinein in einen Tannenwald, dann nochmals so ein ungemein steiler Abschnitt - und schon darf ich freudestrahlend als wäre es bloss ein Spaziergang hierher gewesen beim Checkpoint unter einem Vordach einlaufen.

SECHSTER VERPFLEGUNGSPOSTEN



Auch hier: Cola, etwas vom Elektrolytgetränk, mehr braucht es auch jetzt nicht. Ich frage kurz einen der anwesenden Helfer (die wenigsten sprechen englisch) wie lange es nun ungefähr dauert bis zum nächsten CP. **“Siete kilómetros, 600 metros de desnivel positivo”** lautet seine strahlend motivierende Antwort. Das höre ich gerne, tönt doch durchaus machbar. Und dann kommt das Finale, welches ich sicherlich auch noch – irgendwie – überstehen werde.

FRÖHLICHKEITSANFALL

Ein unerwarteter kleiner Fröhlichkeitsanfall wärmt wunderbar, fast unverschämt lässig mache ich mich weiter auf meiner Reise durch die Sierra Nevada. Hoffentlich sickert die Freude nicht so schnell wieder aus den Schuhen heraus; ich werde probieren, diese von nun an bis ins Ziel mitzutragen.



Kurz folgen wir der schon frühmorgens vielbefahrenen Strasse, dann geht es auf einen mehrheitlich flachen breiten Waldweg.

Kilometer 1 steht am Wegrand, tipp-topp. Ein paar Minuten später

Kilometer 2, wunderbar. Nochmals ein paar Minuten danach

Kilometer 3, das summiert sich ja herrlich.

Kurz vor dem wahrscheinlichen **Kilometer 4** leiten die Markierungen aber hoch in die nächste Steigung, schliesslich sind ja doch noch ein paar Höhenmeter gefordert. Ich bin ganz alleine unterwegs, kein Mensch vor mir erkennbar, keinerlei Spuren von Zivilisation im Rücken. Mit Schwung, Elan und freudiger Begeisterung laufe ich in diese Steigung, habe ohne es zu realisieren sicher schon 200 m ohne jegliche Spuren von Abnützung gemeistert.

Ein Kuckuck ruft, welch erheiternde Botschaft.

Tannenzapfen vom letzten Herbst säumen den Weg, alles einfach zu laufen, variabel, offen, hell, richtig feudal.

Ich schicke ein paar Bilder per WhatsApp nach Hause mit der frohen Botschaft, dass ich gut und sicher unterwegs bin. Und der *wichtigsten* Information, dass meine Zielankunft sicherlich nochmals 2 bis eher 3 Stunden auf sich warten lassen wird. Damit niemand zu Hause sich Sorgen macht und denkt, es sei «**etwas passiert**».



Denn **passieren** tut im Moment ziemlich viel: Erstmals eigentlich seit nun vielen Stunden gefällt mir der Lauf, ich muss nicht hochkonzentriert durch die Dunkelheit auf schwierigsten Wegen meine Tritte suchen, das Wetter ist erfreulich mild und auch wenn es jetzt heftig zu regnen beginnen würde, wäre dies nicht weiter schlimm. Meine Ausrüstung dazu ist passend und die Gefahr einer Unterkühlung ziemlich gering. Auch hinsichtlich Energie bin ich im grünen Bereich, die Pulsfrequenzen auf meiner SUUNTO zeigen keine roten Zahlen mehr, mein Vorankommen ist flink, locker, schwungvoll.

HIMMLISCHES IDYLL

Die Stille und der Friede der Landschaft – hier mitten in Tannenwäldern – bringt mich zum Schweigen.

Alles steht still.

Ein mystischer Moment der Ruhe und des Gleichgewichts.

Kaum ein Windzug zu spüren.

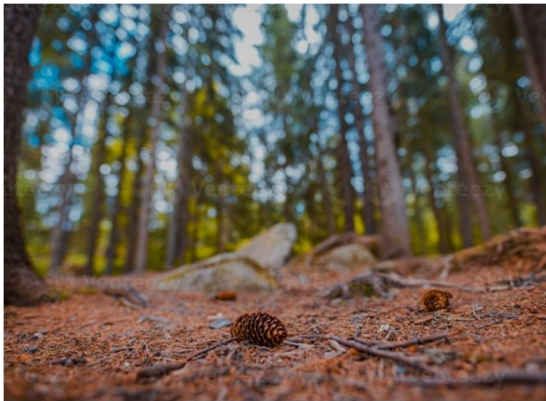
Absolute Stille.

Ein ohrenbetäubendes Nichts.



Da stehe ich nun also, bezaubert von der Magie eines Ortes, der momentan nur mir alleine gehört. Ich nehme mir eine kleine Auszeit, auch um die verschiedenen Tannenzapfen zu fotografieren. Mein Besuch hier oben weckt eine schlafende Schönheit. Nein, lass sie besser unberührt weiter-schlafen! Unverschämt schön und surreal. Kurzes himmlisches Idyll ohne Ansage.





SIEBTER VERPFLEGUNGSPOSTEN



Noch mal ein Blick auf den Höhenmesser, wieder mindestens 200 m geschafft, Bravo!

Und dort vorne bei einer Waldhütte stehen ein Dutzend Wanderer und applaudieren freundlich mein Eintreffen, schicken mich mit guten Wünschen auf die weitere Strecke.

Vorne auf der Startnummer ist auch ein kleines Schweizer-Kreuz erkennbar, also ein absoluter Exote in Südspanien, was mir tosenden Applaus einer Gruppe Jugendlicher beschert.



ERSTER LETZTER SCHNEE

So: Jetzt nochmals mit der nötigen Zuversicht in den letzten Abschnitt, erneut ungefähr 700 Höhenmeter und dann sollte es einfach über die Skipiste runter ins Ziel gehen.

Nach einem kurzen Aufstieg und einer etwas langweiligen Passage der Strasse folgend führt die Strecke durch einen hellen Wald, schon kann ich weit vorne das schreckliche Skiresort Padollano erkennen.

Dort werde ich also - in einigen Viertelstunden, wenn alles klappt - meine wohlverdiente Finisher-Medaille in Empfang nehmen dürfen.



Irgendwann – ich weiss nicht mehr genau wann – beginnt sich wieder etwas zu verschieben. Nicht im Körper, der bleibt zuverlässig unerquicklich, sondern im Kopf. Das Ziel ist plötzlich nicht mehr nur ein theoretisches Konstrukt irgendwo hinter dem nächsten Grat. Es rückt näher. Langsam, aber unbestreitbar. Der Weg wird wieder einfacher. Er bekommt eine Richtung. Die Schritte werden nicht schneller, aber entschlossener. Ich laufe wieder. Also, ich nenne es so. Für Aussenstehende könnte es auch als vorsichtiges Vorwärtsskippen durchgehen. Egal. Es reicht.



Abermals sind wir gezwungen, der Hauptstrasse zu folgen, wegen heftigen Unwetter Ende Winter sind die Wanderwege durch umgestürzte Bäume nicht begehbar.

Ganz unglücklich bin ich nicht darüber, denn so können wieder vielleicht 2-3 km ohne Aufbringung sonderlicher Kräfte spektiv abgehakt werden.

Etwas lästig donnern Autos der hier am Wochenende hochfahrenden Skifahrer an mir vorbei, einige zudem mit der nervigen Unart durch Hupen motivieren zu wollen, was mir jedes Mal einen unnötigen Schreck durch die Knochen jagt.

Jetzt bin ich angekommen im Skiort, ein Sankt-Moritz der Sierra Nevada, grauenvoll. Am gegenüberliegenden Hang sind Skipisten erkennbar, durch die heftigen staubigen Winde der letzten Tage alles schmutzig gelb verfärbt. Dazwischen erkennbar noch einzelne Pisten mit vermutlich Kunstschnee, damit die Saison verlängert werden kann. Unten rechts höre und sehe ich das Zielareal. Läufer der Marathon-Distanz treffen ein, der Speaker schreit - ähnlich wie beim Start vor etwa 13 Stunden - unentwegt in sein Mikrofon. Jetzt also noch etwas hoch und dann runter ins Ziel, bald ist es geschafft!

ACHTER VERPFLEGUNGSPOSTEN

Dort vorne wartet ein letzter Kontrollposten, also nochmals Auffüllen der Trinkflaschen. Ermahnung, das mit Beginn der Schnee-Passage **lange Hosen, Gehstöcke** sowie das Tragen der **Steig-Eisen an den Schuhen Pflicht** sei. Alles klar, ich bin ja gut ausgerüstet.

Etwa 500 m später - nach einer Kehre durch die oberen Hotel-Anlagen der Kleinstadt, ist nun dieser Moment erreicht: Ich setze mich im Morgenregen auf eine Treppe, ziehe die langen Hosen an, hole die Stöcke aus dem Rucksack und auch die Handschuhe, zudem die Steigeisen und befestige diese geschickt und ohne Krämpfe unten an meinen bewährten Laufschuhen. Die ganze Prozedur dauerte etwas lange, ein paar Läufer überholen mich respektive die Dreiergruppe vor mir ist schon etwa 500 m im Weiss unterwegs.

Nun folgt wie angedroht/angekündigt der *letzte* Aufstieg über die Skipiste hoch bis zum Wendepunkt, wo es dann steil runter ins Ziel gehen wird. Der nasskörnige tiefe Frühlings-Schnee stellt eine echte Herausforderung dar: Man sinkt bei jedem Schritt ca. 10 cm ein, rutscht ständig zur Seite, kann kaum Kraft in die Tritte geben, einen verzweifeltes Hochstampfen durch sulzigen Grund. Nun hat es auch wieder heftig zu regnen begonnen, der Wind reisst von der Seite. Egal, bald ist es ja geschafft.



Ich komme gleichmässig aber weder sonderlich schnell noch effizient voran, dieses ungeschickte Wandern auf Schneeketten und mithilfe der Stöcke frisst brutal viel Kraft und Energie. Das alles nach nun schon fast 14 Stunden...



Ein Blick nach vorne lässt die Motivation arg schrumpfen: Ganz weit hinten am Horizont sind 2-3 Läufer im ähnlichem Schneekentempo wie ich unterwegs. Also noch weit entfernt vom schwerlosen letzten Sprint ins Ziel. Enttäuschung macht sich breit, mein Körpertonus sinkt, der (letzte?) Funken Vitalität verabschiedet sich. Frustrationstoleranz-Training Modul IV b (deutsch).

Warum mache ich das? Ernsthaft. Warum? Ich führe intensive Gespräche mit mir selbst. Ich verliere. Die Gedanken kreisen, meist um ein hoffentlich baldiges Ende der Schnee-Wüste. Und Aufgabe. Denn ja: Es gibt Momente, da ist Aufhören ein sehr attraktives Geschäftsmodell.

Nur heute nicht, noch nicht, SICHER NICHT!!

Vielleicht 20 Minuten später – verschwitzt keuchend - bin ich dort hinten angekommen nur um unmissverständlich realisieren zu müssen, dass es jetzt immer leicht ansteigend genau in der *Gegenrichtung* nochmals mindestens 1 km durch diesen elend tiefen Schnee hochgeht. Und: Das furchtbare Spektakel wiederholt sich 3-4 x, bis endlich, endlich die vermutlich letzten doch knapp 300 Höhenmeter im mürben Boden - schlimmer als jegliche Dünen, die ich in der Vergangenheit in Wüstengebieten bewältigt habe, abgesehen von den Pink Dunes beim G2G - erkämpft sind.

Irgendwann wird es nicht besser – ich werde nur gleichgültiger. Und das reicht vorläufig. Gleichzeitig verwundert mich meine beeindruckende Hartnäckigkeit, mit der ich die Teilziele anstrebe, eine Tugend, die mir hier sehr zu Hilfe kommt. Als wäre jede Wende eine Chance, die ich zu nutzen weiss und auf die ich 90 km lang gewartet habe.

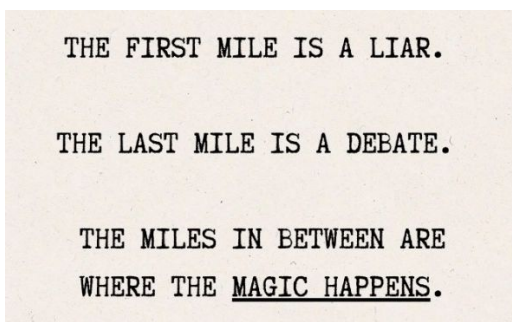
UNFREIWILLIGE SCHNEEWANDERUNG

Das Handy bleibt in der Fronttasche, kein Moment, der sich zu einer Bilddokumentation eignen würde. Ich bin einfach nur müde, *zu müd um böse zu sein, zu müd um zum Lächeln*. Es könnte allerdings durchaus übler tun hier oben in den dem Wetter voll exponierten Hängen (die später eintreffenden Teilnehmer waren einem heftigen Gewitter exponiert, es lohnt sich manchmal eben doch, «pünktlich» im Ziel zu sein).

Die Wolken ballen sich zu Schwadronen zusammen, der scharfe Wind treibt sie quer über den Himmel, Schatten und Sonnenschein. Ich atme tief durch. Mein Tempo hat jetzt geologische Qualität. Ich bewege mich vorwärts. Messbar, aber kaum sichtbar, überhole zwar niemanden mehr. Aber ich werde auch nicht überholt. Das ist... beruhigend.

Ich wandere wie ein Verrückter in teuflischer Mühle die lästige Steigung hoch: irgendwie ist dieser Weg verdächtig und dieses Marschieren mit Stöcken und Eisen unten an den Schuhen eigenartig. Das einzig Alternative, was ich momentan tun könnte, wäre stehenbleiben. Keine valable Option. Ich lasse mich also von derart kleingeistigen Argumenten nicht beeindrucken, stampfe weiter den Hang hoch.

Jetzt überhole ich sogar ein paar Läufer, welchen es noch mieser geht als mir. Dieser letzte Effort macht weder Spass noch mobilisiert er irgendwelche positiven Assoziationen. Bloss Schritt um Schritt sich hoch kämpfen in der Hoffnung, dass diese mühsame Stampferei ein baldiges Ende nehmen wird. Zur fehlenden Belustigung fahren immer wieder Skifahrer an uns vorbei und motivieren schelmisch mit «Animo, Animo!».



THE FIRST MILE IS A LIAR.
THE LAST MILE IS A DEBATE.
THE MILES IN BETWEEN ARE
WHERE THE MAGIC HAPPENS.

<<< momentane Herausforderung

Jetzt sollte ich den Speed von Johannes Høsfloet Klæbo wie bei seinen Sprints jeweils im Finale der Olympischen Spiele in Cortina d'Ampezzo 2026 aufbringen können...

Nein, bitte nicht: Als sich innerlich den Wendepunkt zum Abstieg vorne im Horizont bereits definiert habe, werde ich erneut eines Besseren belehrt: Noch nichts mit runter, nochmals weiter hoch.

Mein Entsetzen ist echt. Die nasse Kälte ist nun übergegangen in schweisstreibende Hitze. Die Summierung der Höhenmeter auf meiner Sport-Uhr nähert sich nun aber der 5000 m Grenze. Also: Es ist doch bald überstanden, *no doubt* !! Lass den Mut nicht sinken.



ENDLICH RUNTER!

Und wirklich, dort vorne sind 3 Fähnchen in den Schnee gesteckt, diese leiten schändlich unmotiviert einfach so nach rechts in den (Kunst?-)Schnee-Hang, welcher durch Pistenfahrzeuge flach gedrückt worden ist. Ohne einen weiteren Gedanken stürze ich mich mit grossen Schritten talwärts. Sinke bei jedem Tritt 30 cm in den Tiefschnee, komme aber flott voran, schnaube wie ein Schlachtross.



Die letzten Kilometer sind eine *eigene* Disziplin.

Zu lang, um sie locker zu nehmen. Zu kurz, um sie ernsthaft zu fürchten.

Ich rechne nicht mehr. Ich verhandle nicht mehr. Ich renne einfach weiter.



Schon ist der erste Abschnitt bis zur oberen Berg-Station bewältigt. Ein paar Pommes-Frites-fressende Snöber belächeln uns ungeschickte Läufer, wie wir über ihre weichen weissen Hänge stolpern. Einmal rutsche ich aus, ansonsten gelingt es ganz vernünftig, diesen letzten kräftefordern- den trivialen Abschnitt zu meistern.



Schon ist das Zentrum der Siedlung unten erkennbar, mit etwas Fantasie vernehme ich sogar Geräusche aus dem Zielareal.

Und wirklich: Es wird langsam flach, bald führt die Strecke auf einen Kiesplatz, wo ich mich hinsetze, um mich von den Steigeisen zu befreien, die Handschuhe und auch Stöcke im Rucksack zu verstauen.

Denn jetzt kann es sich nur noch um wenige 100 m handeln, bis ich – unheimlich stolz und geradezu energiestrotzend - ins Ziel laufen werde!

Plötzlich ist das Ziel nicht mehr absurd weit weg, fast bedrohlich nahe. Ich laufe wieder – zumindest für Aussenstehende, und das übrigens ganz flott! Ich sehe das Ziel - und vergesse kurz alles davor. **So fokal im JETZT ist man sonst NIE im Leben, glaubt mir!**

DAS ZIEL IST DER WEG



Jawohl, **Läufer 250 Peter Osterwalder aus der Schweiz** überquert in 15 Stunden und 14 Minuten die Ziellinie, was für ein fantastisches Gefühl!

Das Ankommen ist IMMER schön, egal in welcher Verfassung.

Auch heute kein dramatischer Moment, kein Feuerwerk, keine Fanfaren.

Bloss ein Zielbogen, der plötzlich im Sichtfeld auftaucht, als hätte ihn jemand dort hingestellt, einfach so. Ich bin angekommen – ob ich noch ganz bin, klären wir später.

Auf Feierlichkeiten verzichten wir vorläufig.

Freudig werde ich begrüsst, Applaus durch die vielen Zuschauer rings um das Läufer-Areal. Während ich auf meiner Uhr umständlich die Tastensperre zu lösen versuche, damit ich endlich den «Stopp»-Knopf drücken kann, hängt mir eine freundliche Helferin die wohlverdiente Finisher - Medaille um den Hals. In müder Zufriedenheit darf ich diese stolz entgegennehmen.

Der Kopf erstaunlich ruhig, kein Triumph, kein Überschwang, eher so etwas wie stille Einigung: **Wir haben das jetzt gemacht – und noch gut dazu.** Ich bleibe einfach stehen, was sich als überraschend komplexe Aufgabe herausstellt.

Irgendwo zwischen Erschöpfung und Wohlbefinden dämmert es langsam: Das war hart, ehrlich hart. Und genau deshalb bleibt es.

Hier im Ziel bin ich glücklich.

Und ziemlich kaputt, auch wenn augenblicklich ich nichts davon spüre. Man läuft 100 km, um nach Abkunft feststellen zu dürfen:

Es war jeden einzelnen Meter wert, sogar die schlechten.



Ein Gefühl tiefer Freude und Zufriedenheit sickert somit durch alle Poren. Nach den 15 zappligen Stunden muss ich mich regelrecht um Bewegungslosigkeit bemühen, einfach einmal stillstehen und den Moment genießen.

- am Anfang: „keine **Ahnung**, was mich erwartet“
- in der Mitte: „keine **Ahnung**, wo ich bin“
- und jetzt, am Ende: „keine **Ahnung**, warum ich das mache – aber ich weiss, dass ich es wieder tun werde“

WAS JETZT?

Zuletzt bleiben nicht die Kilometer. Sondern das, was sie mit Dir gemacht haben. Es war zu lang, zu hart, zu viel – und *genau* richtig.

Das alles ergibt trotzdem keinen Sinn. Und vielleicht genau deshalb lohnt es sich. Ich würde jetzt alles sagen, wenn ich bloss wüsste, was. Man läuft los, um anzukommen – und merkt, dass man es nie tut.

Die Stille nach dem Lärm ist das Lauteste.



Mein **Saison-Ziel Nr. II** (nach dem Trail du Petit Ballon im Elsass vor 4 Wochen) darf ich dankbar ganz still für mich versiegeln.

Die Freude, Erleichterung und Befreiung von sämtlichen Strapazen sind immer wieder unbeschreibliche emotionale Wahrnehmungen.

Sogar die Sonne erhellt diese wunderbaren Augenblicke für einige warme Momente.

(Gruss an meine Trailmaniacs-Laufkollegen Basellandschaft)

Jetzt gibt es sogar noch ein Finisher-Langarm-Hoodie (davon habe ich schon viele, es sind aber immer wieder um *bezahlbare Unikate!*). Telefonat nach Hause, «just did it, gut angekommen, alles paletti, Ihr könnt Euch entspannen, ich habe es voraussichtlich ohne bleibenden Schaden gut überlebt».



RUNNING IS PROOF THAT
HUMANS ENJOY SUFFERING
– AS LONG AS THERE'S A
FINISHER MEDAL.



Und hier noch – für diejenigen, die es interessiert – meine **Herzfrequenzen** während der 130'225 Schritte vom Start ins Ziel:

Anfangs viel im hohen «roten» Bereich, dann wird es ruhiger und zuletzt schön im Sparmodus die Körner nach Hause gebracht.

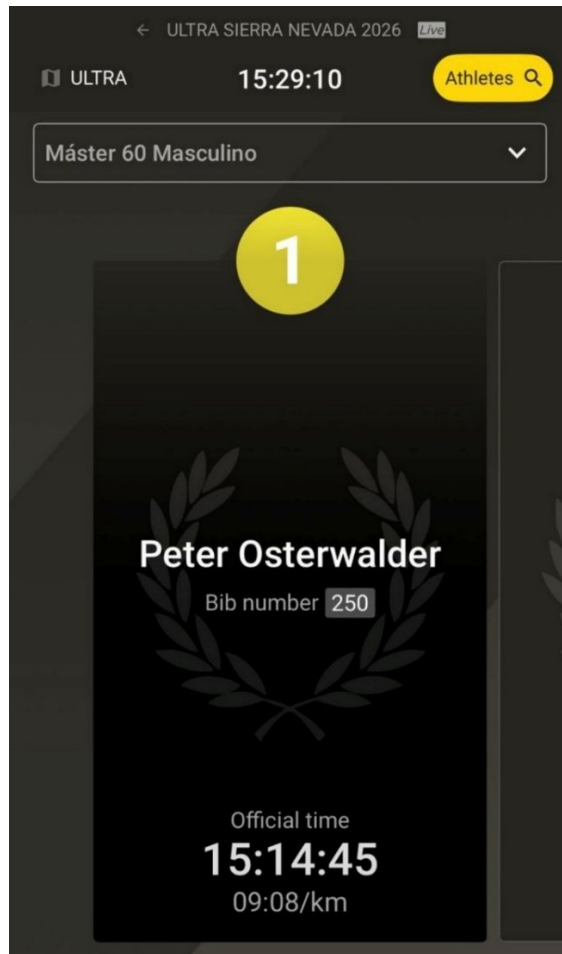
Oder so: zuerst v.a. mit schnellem Brennstoff (Zucker/Cola!) unterwegs, danach mit Diesel (Fettreserven) im Sparmodus durchgerannt.

Ja und übrigens:

in der Methusalem-Kategorie (Männer > 60 Jahre) habe ich still und heimlich gewonnen. Bis zur Siegerehrung würde es aber fast 5 Stunden dauern, da verzichte ich besser auf den Händedruck des Bürgermeisters.

Rang 55 von 238 Finisher bei knapp 400 Gestarteten.

Leaders - All	
PROVISIONAL RANKINGS	
51	ANA CRISTINA CONSTANTIN 12 15:08:24 META
52	Álvaro López Salguero 188 15:12:48 META
53	Sebastián Zapata Habas 349 15:12:54 META
54	Antonio ramon Navarro perez 240 15:14:33 META
55	Peter Osterwalder 250 15:14:45 META
56	Ruben Jover Escolano 170 15:26:02 META
57	Álvaro Andrés Díaz 31 15:30:05 META
58	Bernabe Martín Papis 201 15:32:08 META



Ein paar Becher des kühlen Frucht-Saft tun unverschämt gut. Jetzt muss sich aber dieses lärmige Areal verlassen, der Animator führt einen Heidentanz auf und begrüsst jeden Ankömmling wie Kolumbus nach seiner ersten Amerikareise.

Etwas weiter vorne können die Utensilien, welche hier ins Ziel transportiert wurden, respektive die Tasche vom grossen Checkpoint abgeholt werden. Duschen gibt es keine, im Gemeindesaal ist es aber wunderbar warm und ich kann dort die nass verschwitzte Garnitur durch angenehme warme Kleider wechseln.

EPILOG

Wenig später ergatterte ich mir noch einen Sitzplatz im Bus zurück nach Granada. So nimmt eine skurrile Reise - irgendwie ganz anders als erwartet - kurz darauf mit einer heissen Dusche im Hotel ein konzilientes Ende.

Viele Menschen denken, beim Rennen (speziell über so lange Strecken), geht es um Tempo, Zeit, Rang, Medaillen, gar Rekorde. Aber das Trailrunning über viele dutzende Kilometer ist nicht messbar in Nummern. Es erzählt vom Kampf mit und phasenweise gegen sich selbst, berichtet von den Grenzen der Schmerzen, bis das Gemüt ruhig wird, um Höhen zu erklimmen, zu denen nur ganz wenig sich äussern können.

Machen solche Anlässe süchtig? Es scheint so.

Wir Läufer haben alle diverse Schäden durch Teilnahme an Ultralangstreckenläufen erlitten. Trotzdem treibt uns das niederschmetternde Gefühl der Erschöpfung gleichzeitig mit dem überwältigenden Wahrnehmen der Schönheit der Natur stets aufs Neue zu solchen abenteuerlichen Rekordreisen.

Es ist stets mehr als bloss Anschauung; die Natur wird unmittelbar GEFÜHLT, mit allen Sinnen GESPÜRT, intensiv ERLEBT. Sprachloses Erstaunen mit brennenden Füßen.

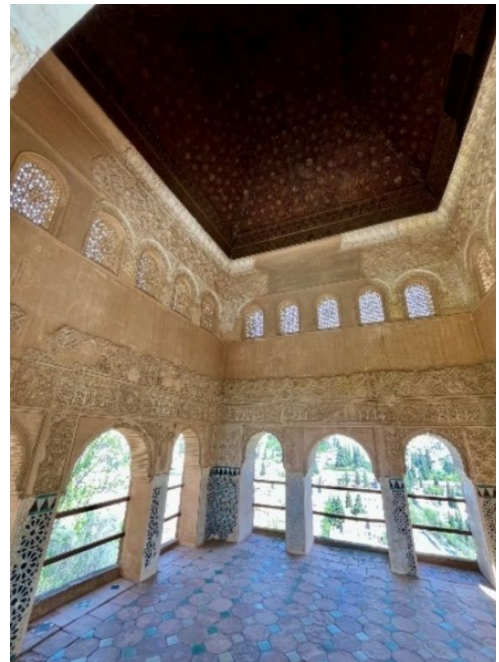
Was macht mich letztlich derart stolz, diese 100 anspruchsvollen Kilometer gemeistert zu haben? Vielleicht, dass ich alles, wirklich alles den EIGENEN Fähigkeiten zuschreiben kann. Mir selbst, niemand anderem.

Bin ich als derselbe angekommen, der gestartet ist? Vielleicht.

« Un âne qui va en voyage ne reviendra pas cheval. » (französisches Sprichwort*)



(* Ein Esel, der auf Reisen geht, wird nicht als Pferd zurückkehren.)



Bonstetten/Basel, Mai 2026

Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch

