

UTMB LAVAREDO Cortina d'Ampezzo



26.-27. Juni 26



120 km mit 5800 m Höhendifferenz nonstop in den Dolomiten

meine sagenhafte Reise zu den DREI ZINNEN - und ihren Geheimnissen



PROLOG; im Zentrum von Cortina d'Ampezzo

Freitagabend 22:55 Uhr. Ich stehe am Start zum UTMB Lavaredo, vor mir 120 Kilometer in steinigten Höhen der Dolomiten. Bei Tagesanbruch sollte ich oben sein, bei den Drei Zinnen, dem Wahrzeichen dieses Gebirgs-Ultralangstreckenlaufs.

Es kribbelt nicht bloss im Bauch. Es wühlt mich regelrecht auf. Worauf habe ich mich da schon wieder eingelassen? Ich wollte mich doch für die Lotterie in vielleicht zwei und drei Jahren registrieren, und *schwupp* – schon hatte ich einen Startplatz.



Hier kann man sich nicht anmelden, höchstens registrieren lassen in der Hoffnung, zu den 1500 Auserwählten zählen zu dürfen, denen die bevorstehenden **sagenhaften** Strapazen zugemutet werden. 20'000 LäuferInnen haben sich um die 5000 Startplätze der diversen Kategorien beworben. Trailrunning hat den Weg vom Nischensport zur Massenbewegung längst gefunden.

Die Drei Zinnen (italienisch *Tre Cime di Lavaredo*) berichten tatsächlich über mehrere alte **Dolomiten-Sagen**. Die berühmteste ist eine Mischung aus Liebesgeschichte, Fluch und dolomitischem Drama – wie gemacht für diese wilden Felsnadeln:

Die Sage der versteinerten Ritter

Vor langer Zeit soll im Gebiet der heutigen Dolomiten ein Zwergenkönig gelebt haben. Er besass einen Schatz aus Edelsteinen - und vor allem eine wunderschöne Tochter. Drei junge Ritter aus dem Süden verliebten sich gleichzeitig in sie. Natürlich wollte jeder der Auserwählte sein. Und natürlich lief das nicht besonders friedlich ab.

Die Ritter begannen, sich gegenseitig herauszufordern. Erst mit Worten, dann mit Schwertern. Die Kämpfe wurden immer erbitterter, bis die Berge selbst erzitterten. Der Zwergenkönig war darüber so erzürnt, dass er einen Fluch aussprach:

„Wer nur aus Stolz kämpft und die Berge mit Blut befleckt, soll für immer Teil dieser Felsen werden.“ Im selben Moment erstarrten die drei Ritter zu Stein. Aus ihnen wurden die drei gewaltigen Felstürme der Drei Zinnen:

die **grosse Zinne**

die **westliche Zinne**

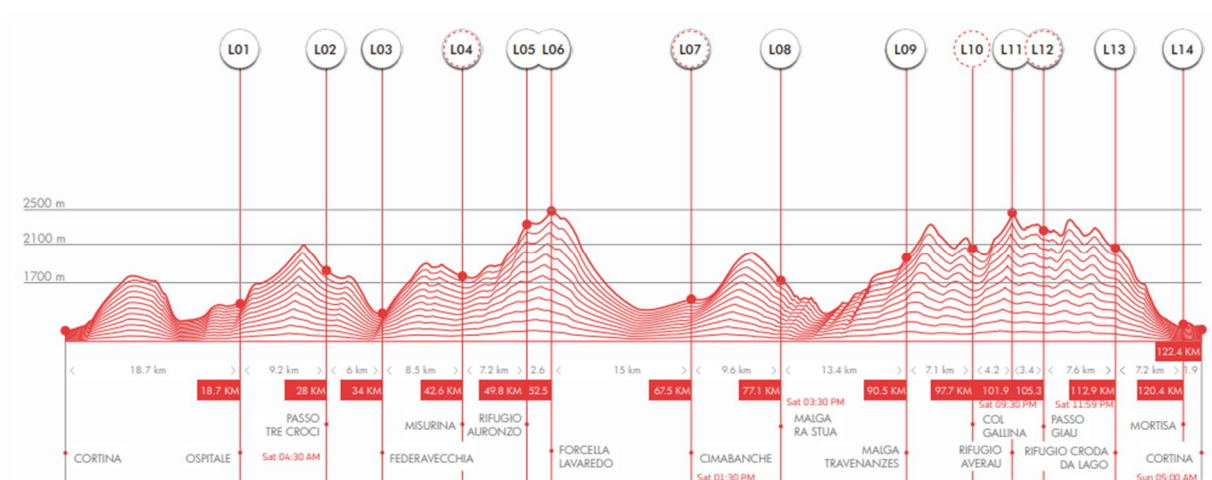
die **kleine Zinne**

Seitdem stehen sie dort – stolz, getrennt, schweigend und unbeweglich. Ich armer Tropf bin dazu auserkoren, die Felstürme zu umrunden. Eine nahezu unlösbare Aufgabe, jenseits jeder Vorstellungskraft - selbst für erprobte Langstreckler.

Also bleibt mir nur eine Strategie: **Teile das Rennen in 3 Etappen ein - ähnlich wie die 3 Zinnen - strukturiere den Lauf in 3 Abschnitte, jeder für sich machbar und knapp vorstellbar.** Dann könnte es funktionieren. Oder eben grandios scheitern. Nimm ruhig etwas von der Mystik dieser Gegend mit auf die sportliche Reise, das könnte beim mentalen Überleben helfen.



Legen wir los..., hier das Streckenprofil im Diagramm:



Teil I: Die Erste Zinne; „Der Ritter des Aufbruchs“

Kilometer 0 bis zur Forcella Lavaredo bei ungefähr km 52, schon mal distanz- und höhenmässig fast die Hälfte, passend zur **WESTLICHEN Zinne**.

Die Sage dazu: Ein junger Ritter zog voller Stolz in die Berge, überzeugt, dass **Wille allein genügt**. Die Berge lächelten nur **schweigend**. Gold und Edelsteine, dazu noch die Königstochter, wenn das nicht Motivation genug ist?



Teil I im Höhenprofil

hoch – runter – hoch – runter

hoch – flach – hoch

mehr muss ich nicht wissen

52 km, mehrheitlich im Dunkeln

Stirnlampe, kühle Bergluft, perfekte Bedingungen

Cortina d'Ampezzo 1217 m.ü.M. Distanz 0 km Anstieg 0 m

22:57 Uhr, die Eliteläufer tippeln bereits im Startareal. Wir gewöhnlichen Teilnehmer müssen noch aussen zusammengepfertcht warten. Hektischer Lärm und ohrenbetäubende Rock-Musik soll die Atmosphäre eines globalen Spektakels vermitteln. Ich denke, dass wir alle - die meisten zumindest - hier dabei sind, um die *Ruhe in der Natur* und das *Erlebnis fernab von Zivilisation* und Hektik zu genießen. Anscheinend will der Veranstalter die neueste Trendsportart «Trailrunning» im Stil eines Rockkonzerts vermarkten.

Egal, nur noch *eine Minute* bis zum Start. Endlich werden die seitlichen Absperrungen geöffnet, wir drängeln auf die Hauptstrasse gleich neben dem Kirchturm. Vor dem Start erscheinen Ultraläufer wie durchtrainierte Profis, in spätestens zwölf Stunden werden wir alle wieder erstaunlich menschlich aussehen.

Mit dem Glockenschlag zur vollen Stunde ertönt auch der **Startschuss** - die wilde Meute wird freigesetzt.

Ich weiss nicht so recht, was ich von dieser Situation halten soll, ein Zurück gibt es auf jeden Fall keines. Gedrückt und gequetscht von unzähligen Mitstreitern schiebt es mich Richtung Startbogen, den ich knapp 3 Minuten nach dem Startschuss unterqueren darf.



Wie durch einen Trichter werde ich rausgeschossen in mein nächstes sportliches Abenteuer, hinein in die dunkle Nacht, katapultiert auf den Trail. Von anfänglicher Trägheit keine Spur.

Angestaute Energie entlädt sich. Die ersten hundert Meter fühlen sich an wie ein Befreiungsschlag! Mit freudigen Erwartungen spurte ich durch die frenetisch jubelnde Menschengasse, als sei dies der *ultimo kilometro* nach der Flamme rouge oben auf der Alpe D'Huez. Der Optimismus am Start ist die einzige Ressource, die garantiert in unbegrenzter Menge vorhanden ist.

Es ist angenehm kühl, die Nacht wird trocken bleiben, auch für morgen sind bestenfalls wenig Niederschläge prognostiziert. Ich habe es doch noch geschafft, relativ weit vorne im Feld der 1500 Starter mir eine Nische zu ergattern. Dies war pure Absicht. Damit ich nicht später bei den ersten Steigungen in jeder Kurve in einem Stau stecken bleibe. Umgekehrt besteht darin jedoch die Gefahr, *zu schnell* zu starten und sich vom Sog der schnellen Läufer unnötig mitreißen zu lassen.

Sanft ansteigend geht es durchs Dorf. Die Italiener applaudieren, rufen gute Wünsche in die Läufer­schar. Sie füllen die magische Nacht mit dem Geläut von Kuh-Glocken.



Ausgangs der Bergmetropole (hier haben vor vier Monaten noch die Olympischen Spiele stattgefunden!) wird es ruhiger und meditativer.

Die erste Steigung hat begonnen, nach 2 km Asphalt beginnt es unter den Füßen auf Waldwegen wohltuend zu knirschen.

Ein endloser Leuchtfaden kriecht den Hang hinauf.

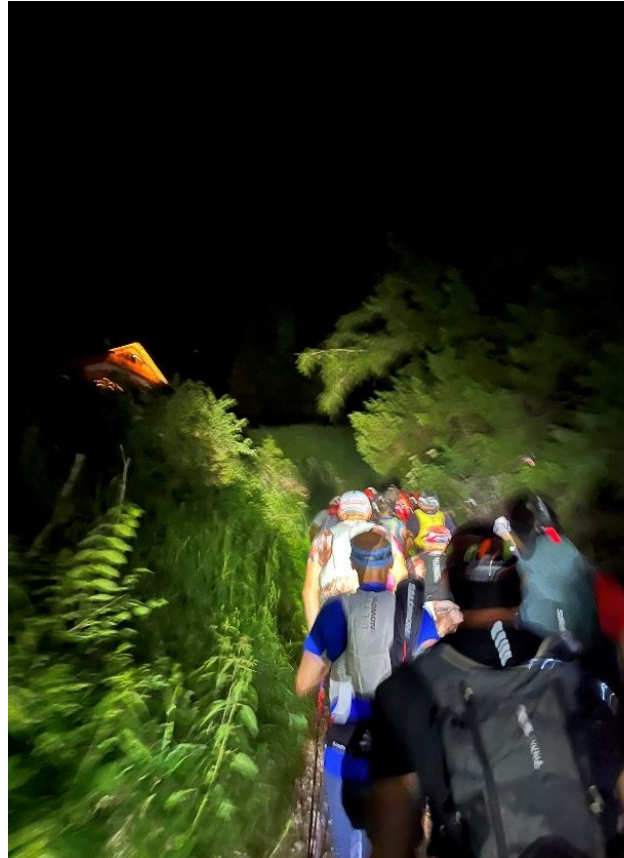
Ich bin hier, um anzukommen. Klar, eine gute Position würde mich schon freuen... Ein Top-10-Platz in meiner Alterskategorie wäre in diesem auserwählten Kollektiv der Langstrecken-Elite ein beschwingtes Ergebnis.

Erasmus von Rotterdam hätte vermutlich seine Freude daran gehabt, dass eines Tages freiwillig Tausende von Laufbegeisterten absolut unvorstellbare Distanzen in schwierigsten Berggegenden trailrennen werden: **«Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit».**



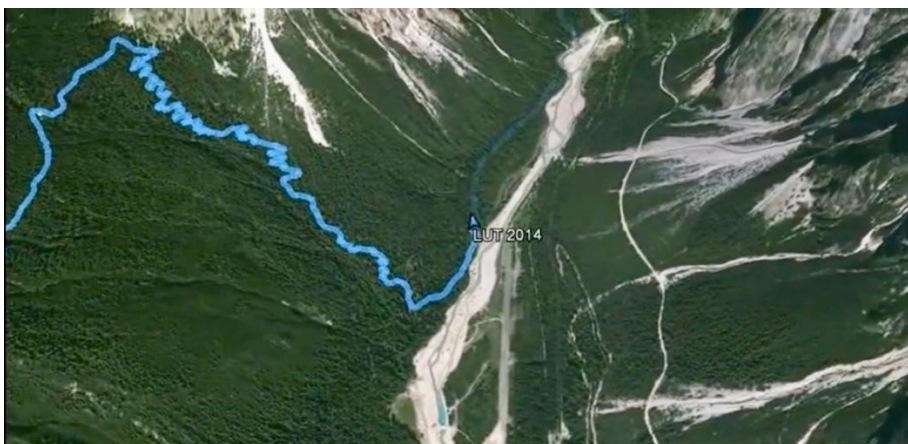
Die angenehme Steigung im Wald mit gut 500 Höhenmetern passt ausgezeichnet dazu. Ich komme flott voran, fühle mich beschwingt und locker, kann ohne Aufbringung von Kraft oder forciertem Tempo dem Fluss meiner Mitstreiter folgen.

Ziemlich verschwitzt nach ½ Stunde bin ich dankbar um die beiden Flüssigkeitsbehälter vorne in meinem neuen Laufrucksack. Bis zum ersten Kontrollposten sind es fast 20 km, sparsam damit umgehen!



Der Vollmond kann knapp über Baumgipfeln erahnt werden. Von Sternen kann man nichts erkennen, zu grell ist die Beleuchtung der nächtlichen Szenerie durch Hunderte von Läufern.

Nach einem flowigen Abschnitt der Höhenlinie 1700 m.ü.M. folgend geht es - ich bin gewarnt, habe es zuvor im Streckenprofil studiert - über einen rutschigen Zickzack-Weg steil runter ins Tal. Bin wie erwartet Futter für mehrere Dutzend Läufer, die unerschrocken in die Tiefe sprintend an mir vorbeihüpfen. Egal, Hauptsache diesmal ohne Sturz durchkommen! Das instabile rechte Knie und meinen altersschwachen Quadrizeps will ich nicht schon unnötig ans Limit belasten.



(ähnlich wie das von uns vier Geschwistern so benannte «**Samichlaus-Wägli**» beim Zürichberg oberhalb vom Waldgarten. Schöne Erinnerungen an Spaziergänge und Schlittenfahrten!)

Es dauert bedenklich lange, bis ich auf einem flachen Wanderweg ankomme und entspannt die Schritte in die Länge ziehen kann, um die folgende barmherzige Steigung über 5 km bis zum ersten Kontrollposten in Angriff zu nehmen.

Ospedale 1475 m.ü.M. Distanz 18.7 km Anstieg 757 m

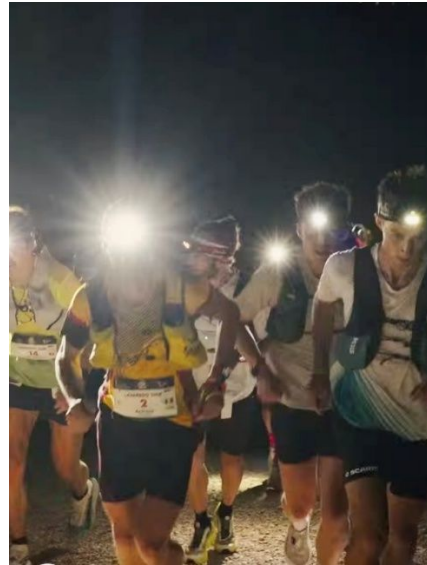
Frustriert durch den Blick auf meine Uhr (mehr als 2 Stunden für die ersten bloss 18 km, was war das für ein Schneckentempo?) laufe ich beim ersten Kontrollposten ein. Mein Becherchen (2 dl, Pflichtausrüstung!) lasse ich mit Coca-Cola füllen, die Bidons mit dem angebotenen Elektrolytgetränk.

Kurz ein Blick in die angespannten Gesichter meiner Laufkollegen, weiter in die nächste Herausforderung.

Pausen sind (noch) nicht erlaubt.

Bis zum nächsten Verpflegungsposten sind es angedroht gegen 10 km mit erneut 600 m Höhendifferenz. Machbar. Zumal es angenehm kühl ist und sanfter Wind erfrischend in die Nacht ventiliert.

Nun sollte ich bald endorphinverzückt wie eine Elfe durch die Nacht schweben. Sollte.



Eigenartig. Ich fühle mich plötzlich erschreckend müde, so richtig parat für die Horizontale. Bei der unerwartet steilen Passage habe ich den Eindruck, einen völlig leeren Kopf zu haben. Mehrmals nicke ich kurz ein, verliere die Konzentration, wie Absenzen mit Sekundenschlaf. Ich zücke bereits ein erstes Mal meine Stöcke aus dem Rucksack, da mir die Schritte schwerfallen, die Oberschenkel freudlos ihre Arbeit verrichten. Stur nach vorne gebeugt im Klappern der Gehstöcke mühe ich mich ungewohnt ambitionslos den Hang hoch.

Müdigkeit denkt in Katastrophen.

Sie verengt den Horizont auf den nächsten Schritt.
Vielleicht ist genau das ihre Stärke.

Der erste Ritter lacht. Nicht laut. So, wie Felsen lachen können.

Was soll das? Jetzt schon? Krisen gehören dazu. Kommen immer unerwartet. Anfallsweise. Aber schon momentan?

Man erzählt sich zudem, dass der erste steinerne Ritter jeden verhöhnt, der zu früh an seine Stärke glaubt. Die Ritter wurden schliesslich zu Stein. Auch meine Beine wollen Stein werden.

Schon bin ich mitten in meiner **Dolomiten-Tragödie**. Erste Gedanken zum Aufgeben kann ich nicht abschütteln. Erst Kilometer 22 – und trotzdem beginnt mein Kopf bereits zu fantasieren, bei Strecken-Mitte den Shuttle zurück ins Ziel zu beanspruchen.

Es ergibt einfach keinen Sinn, was ich tue. Jegliche Logik ermuntert mich, diesen Spass kurzerhand zu beenden. Wenn ich hochrechne, *wie viele* und v.a. was für *welche* Kilometer noch auf mich zukommen werden, erlischt der letzte Funken Motivation. Ich versuche, meine Gedanken zu schärfen. Es gelingt nicht:



- **Kein Zucker** im Kopf? *Vielleicht fehlt Glukose.*
- Wieder einmal **ungenügend vorbereitet** resp. zu übermüdet in dieses sportliche Abenteuer gehastet? *Schon so.*
- Schlicht und einfach **zu alt** für derartige Kapriolen? *Bitte nicht.*
- Oder einfach ein **Teufelchen**, das zäh an mir nagt in der Absicht, den ambitionierten Osterwalder in die Knie zu zwingen? *Aha, das hätte gerade noch gefehlt.*

Kurze Passagen bergab gehen dann aber einigermaßen. Sobald es jedoch wieder bergauf geht, bin ich leer im Kopf, in den Beinen - und auch im Herz. Immer wieder fallen mir die Augen zu, ich kann mich nicht richtig konzentrieren, laufe im Zickzack-Schritt. Fühle mich steinmüde und orientierungslos. Bei wem ausser mir selbst soll ich mich beklagen? Stiche der Resignation, hinein in mein verunsichertes Gemüt?

Kein Wunder: um 2:00 Uhr morgens wäre Zeit zum Schlafen. Nicht der Moment, um mit einem Puls von 140/’ durch die Dunkelheit zu hasten. Melatonin hat momentan das Kommando in den zerebralen Steuerungszentren.

Entsprechend ist mein Tempo gesunken, so um die 3-4 km/h. Werde dauernd überholt, während diesem Segment um 130 Plätze zurückgespült.

Was denkt der stolze Ritter der ersten Zinne wohl? Von Willen hat er etwas behauptet, ich kann mich nicht daran erinnern. Zu fern sind derartige Überlegungen. Klar **WILL** ich, aber **KANN** nicht!

Ich glaube, ich muss mich hinlegen - eine kurze Pause, eventuell sogar ein Nickerchen einlegen. *So geht es nicht weiter.* Bei der nächsten Gelegenheit, speziell bei einer Bank oder einer kleinen Hütte werde ich diese Option nutzen.

Natürlich kommt sie nicht. Vielleicht besser so.

Fragt mich nicht wie, ich habe soeben den Kulminationspunkt überschritten und die flüssige Passage bergab rüttelt mich wieder wach, tut richtig gut. Schüttelt Wind um die Ohren, erfrischt das Gemüt, lockert die Muskeln - entspannt den von müssigen Empfindungen geplagten Geist. Plötzlich läuft es wieder. Ohne zu wissen weshalb.

Langsam kehrt der Rhythmus zurück. Die penetranten Gedanken, unbedingt schlafen zu müssen, sind verschwunden. Mein Schritt erfährt wieder Dynamik, Optimismus kehrt zurück. Euphorie kommt selten angekündigt, meist wartet sie hinter der nächsten Kurve. Ich wusste im Vorfeld aus Erfahrung, dass diese Tiefs kommen werden. Und ebenso, dass sie wieder verschwinden.

Der intensivste Abschnitt eines Ultramarathons ist rückblickend immer genau der, der unterwegs am bittersten war.

Ich laufe weiter. Nach Mitternacht schrumpft die Welt auf den Lichtkegel vor den Füßen, den nächsten Verpflegungsposten. Alles dahinter ist Vermutung.



Das ruhende Dunkel ist unglaublich friedlich – solange es bergab nicht voller Geröll liegt.

- über den Schotterhang geht es talwärts, spektakulär atemberaubend
- ich bin wieder voll dabei, wach, konzentriert, motiviert, begeistert
- immer noch in engen Abständen rennen wir durchs Dunkel, robust, zäh, bescheiden, demütig

Der steinerne erste Ritter soll ruhig lachen, mich verhöhnen kann er nicht mehr.

Die Dolomiten diskutieren nicht. Sie stellen Fragen, die man nur mit den Beinen beantworten kann. Spätestens jetzt spielt der Trainingsplan keine Hauptrolle mehr. Die Dunkelheit verschluckt das Unwichtige, übrig bleiben der Lichtfleck meiner Stirnlampe - und der nächste Schritt.

Jetzt geht es um Schwerkraft und Höhenmeter.

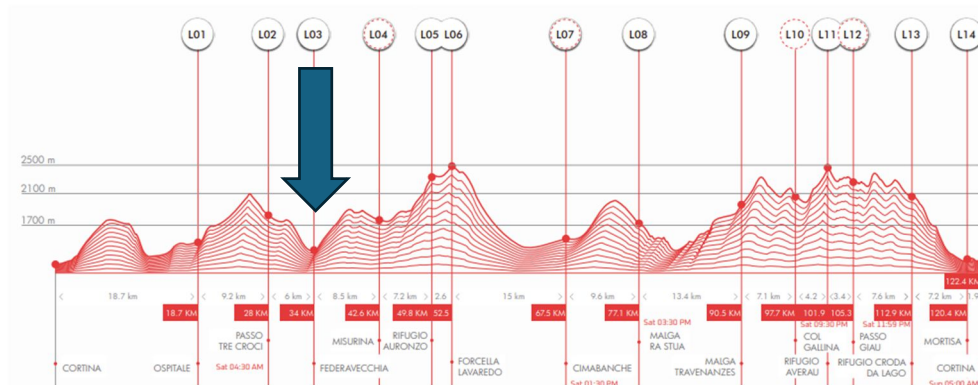
Passo Tre Corci 1819 m.ü.M. Distanz 27.7 km Anstieg 1407m

Kilometer 28, der zweite Checkpoint beim Passo Tre Corci ist erreicht. Gelegenheit für wieder Coca-Cola und diesmal besser den Fruchtsaft als das schreckliche Elektrolytgetränk. Das Zeug schmeckt nämlich nach Pflicht - und weckt keinerlei Hoffnung.

An diesen Verpflegungsposten werden erwachsene Menschen urplötzlich zu Kindern am Dessertbuffet: trübelhafte Hektik um ein paar Orangenschnitze. Ich bin nicht hungrig, keinerlei Appetit, all das dargebotene Futter soll meinen Mitstreitern dienen. Ich verzichte darauf, obwohl Unterstützung für meinen Blutzucker abgesehen vom ungesunden Cola sicherlich vernünftig(er) wäre...

Gemäss dem Streckenprofil erfolgen 6 km, diese mehrheitlich einfach bergab. Gute Gelegenheit, um wieder innere Stabilität zu erlangen. Anschliessend geht es bestimmt los mit dem kontinuierlichen Aufstieg während 20 km bis hoch zur Forcella Lavaredo.

Noch immer ist es stockdunkel, keinerlei Spuren eines Morgens. Fades Dahintrotten, phasenweise zäh, langweilig. Die Höhepunkte meiner grossen Runde sollen mit dem Morgengrauen erwachen; Vorfreude wäre durchaus angezeigt, du Miese-Peter!



Es läuft mir schliesslich recht gut, bisher keinerlei Gelenkprobleme, auch mein Kniegelenk zwickelt an gewohnter Stelle an der Innenseite, von Stürzen bin ich bisher - sehr vorsichtig unterwegs! - verschont geblieben. Gerade diese sogenannten einfachen Passagen tendenziell talwärts in hohem Tempo sind äusserst riskant, dass es einem nach vorne zerschlägt.

Wieder ein elektronischer Kontrollposten mit Durchgangsregistrierung in Form eines Pieps durch Erfassen des Timing-Chips an meiner Startnummer. Niemand soll schummeln, es gibt Preise, Ruhm, Ehre, Rolling Stones und Index-Punkte der UTMB zu gewinnen.

Erneut ein kleines Fragmentchen erfolgreich abgehackt. Geht doch! Inzwischen bin ich konstant mit den gleichen Läufern unterwegs; die «besseren» vorne, die «langsameren» hinten.

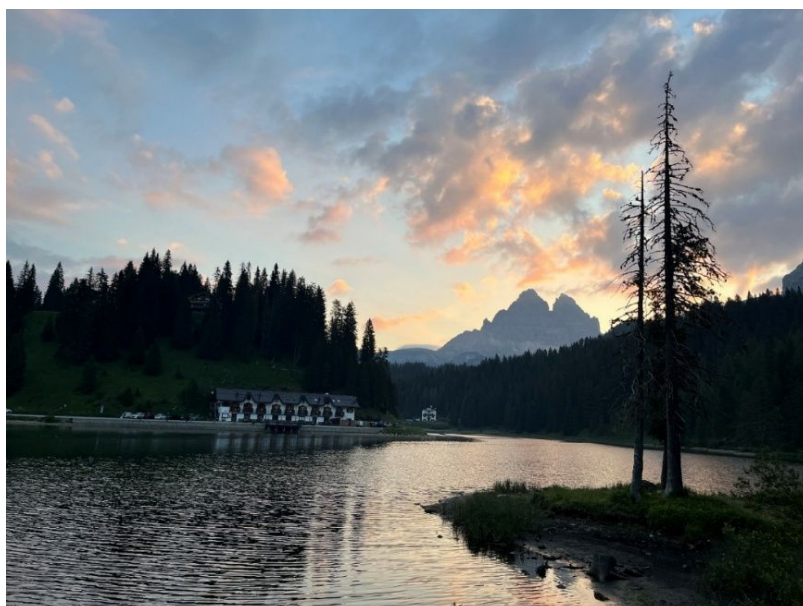
Nun sind die Stöcke gefragt, es geht auf Wanderwegen ziemlich steil bergauf. Nochmals 700 Höhenmeter bis zum Plateau mit dem Bergsee bei Misurina lautet meine nächste Herausforderung. Nicht mehr so leer im Kopf wie bei der letzten Steigung aber auch nicht gerade explosiv energiegeladen gwaggle ich halbwegs begeistert die Hänge hoch. Es läuft doch ordentlich, ich komme gleichmässig voran, kann immer wieder Energie sammeln - von Kampf oder gar Qual darf keine Rede sein.

So langsam wird es flacher, ein einfacher Single-Trail schlängelt sich liebevoll durch die waldigen Höhen. Der Morgen erwacht, sanftes Licht findet seinen Weg durch den Tannenwald, weit entfernt und doch klar können mich erste Vogellaute in den lang ersehnten Morgen leiten. Die Berge, deren Konturen sich langsam abzeichnen, wirken ewig. Als Läufer bin ich hier kurz zu Besuch. Mit jedem Sonnenstrahl verlieren die Schatten von ihrer Macht. Das Licht machte den Weg nicht einfacher. Aber freundlicher.

Wille allein genügt, hat der schlaue Ritter der westlichen Zinne stolz behauptet. Da bin ich mir nicht so sicher, erzwingen lässt sich **gar nichts**. Die Berge lächeln.

Gerade im Morgengrauen passiert in genau diesen Bergen Spezielles: Kalte Nachtluft, schales Licht der Stirnlampe, kaum Gespräche, nur Schritte, Atem und Stockgeräusche - und dann beginnen die Felsen langsam orange zu glühen:

Misurina 1769 m.ü.M. Distanz 42.1 km Anstieg 2000 m



Geschafft! Dort vorne die grosse Hütte und gleich dahinter der idyllische Bergsee. Kilometer 42 ist erreicht, ein Bergmarathon.

Dafür belohnt der Checkpoint mit freundlichen Helfern: Auch jetzt noch keinerlei Hunger, null Appetit, zero Bedürfnis nach fester Nahrung, bleibe somit beim Trinken des angebotenen Coca-Cola und gesüsstem Zitronen-Tee. Ich hätte allerlei Proviant in meinem Rucksack, für den Fall der Fälle.

Zwei Läufer mit dem Schweizer Kreuz vorne auf der Nummer verlassen gemeinsam mit mir die Kontrollstelle.

Gelegenheit, sich kurz fotografieren zu lassen. Zeit oder Bedürfnis zu längerem Austausch oder taktischen Besprechungen besteht gegenseitig nicht.

Weiter hinein in die nächste Steigung, sie wird gut zehn Kilometer dauern und mich bis zum hellen Morgen zu den Drei Zinnen führen..

Bin schon etwas nervös in Vorfreude, bald «meinen» drei Rittern begegnen zu dürfen.

Nun richten sich meine Antennen hin zum leuchtenden Morgen; ich weiss, was ich suche. Und habe daher gute Chancen, es zu finden.



Zügig umrunde ich den See, die Hotels am Ufer scheinen noch nicht erwacht zu sein. Dann geht es in ein waldiges Gebiet mit hügeligem Profil. Plötzlich spuckt mein Gedärm: ich muss mich kurz vor der Strecke verabschieden, anschliessend geht die Reise umso beschwingter weiter.

Eine feudale Ruhe füllt den erwachenden Morgen. Nicht leer. Sondern erfüllt von Atemzügen, Schritten und Erwartung. Wie befürchtet, angedroht und auch sehr wohl bewusst geht es nämlich gleich in die nächste Steigung. Diesmal sind es fast tausend Höhenmeter bis zum ersten grossen Übergang auf fast 2500 m.ü.M. Nicht schnell. Nicht elegant. Aber stetig.

Irgendwo dort oben wartet speziell der zweite Ritter. Geduldig. Berge haben Zeit.

Ich laufe konsequent mein eigenes Tempo; leider ist das zeitweise auch das der Wanderer. Das Schöne am Ultralauf ist: Wer langsam wird, hat mehr Zeit für die Landschaft.



Wie schön ist es, morgens um 6:00 Uhr von einem neuen Tag willkommen ge-
heissen zu werden!

Auf Ziegenwegen, überwiegend steil
bergauf, erklimme ich Meter um Meter.

Vor mir öffnet sich eine imposante Berg-
welt. Mit jedem Erklimmen einer neuen
Anhöhe weitet sich ein abenteuerliches
Panorama.

Wichtig: Dort vorne kann ich weit oben
eine Hütte erahnen, dies sollte die
nächste Kontrollstelle sein, ein unver-
zichtbarer Motivationsschub!

Gedanken ans Aufgeben sind längst
nicht mehr existent. Die Gewissheit,
dass ich es sicher bis Streckenhälfte
schaffen werde ist *unumstösslich*.

Endlich läuft es einfacher. Ich komme voran, bin neugierig unterwegs, freudigen Schrittes. Hat
lange gedauert. Ich nehme es gerne an.



Die Dolomiten sind akustisch unglaublich: Stille, mein sauerstofftankender Atem, das wohlige Knirschen unter den robusten Sohlen, alles mit feinem Echo im hauchenden Morgenwind.

Gedanken an «meine» vier Schafe der Stiftung Rotenbirben in Bonstetten:

Pepina, Helga, Elfi und Berta werden mich dieses Wochenende nicht zu Gesicht bekommen, somit auch keine Stücklein getrocknetes Brot.

Diese drolligen Viecher dümpeln unbekümmert durch die Jahreszeiten, nicht geplagt durch Sorgen um unser Weltgeschehen.



Nach einer schlaflos durchlaufenen Nacht wird mir einmal mehr klar: Man bezahlt viel Geld dafür, freiwillig bei aller Faszination über die Natur *so richtig müde* zu werden. Das erklärt man Nichtläufern besser gar nicht erst. Trailrunning ist die Kunst, eine Aussicht mit tausend Höhenmetern zu bezahlen.

Der Morgen kommt in den Bergen nicht eilig. Er tastet sich langsam über die Gipfel. Es wird alpin, richtig schroffe Felsen ragen bizarr in den nun hellen Morgen: Manchmal höre ich minutenlang nichts ausser meinem Atem und das trockene Klacken der Stöcke auf Kalkstein.

Die Berge schwiegen so laut, dass jedes Räuspern wie ein Zwischenruf klingt. Vielleicht ist Dolomit der Rohstoff des Runners High. Die Welt schrumpft wieder auf den nächsten Schritt. Eigentlich reicht das völlig.



Rifugio Auronzo

2316 m.ü.M.

Distanz 49.5 km Anstieg 2591 m

Motiviert durch applaudierende Frühaufsteher kraxle ich hoch zur Berg-Station Rifugio Auronza. Erste Sonnenstrahlen erhellen den frischen Morgen, elektrisieren mein freudiges Gemüt. Was für eine Aussicht! Hier oben kann ich meine beiden Bidons mit warmem Tee füllen. Es folgt die einfache Traverse nach vorne zur kleinen Kapelle - dann geht's steil hoch zur Forcella.



Das genügsame Teilstück geradeaus auf einem breiten Wanderweg eignet sich ideal zu einem kurzen Anruf nach Hause. Ein Lebenszeichen vom einsamen Kämpfer ist dort immer erwünscht.

Zudem kann ich ein paar Bilder per WhatsApp schicken und somit mein bisheriges Bestehen im Kampf gegen alle Widrigkeiten bildlich dokumentieren.

Wow, so habe ich es mir vorgestellt! Nein, dieses Panorama *übertrifft* sämtliche Erwartungen. Entsprechend beschwingt kann ich die folgenden Abschnitte schwerelos rennen. Bin ich «zum Glück geboren», ein «Glückspilz», dass ich solche Momente erlaufen darf?

Es fühlt sich an wie das Betreten neuer sphärischer Dimensionen:

Vielleicht ist das gemeint, was Buddhisten *Nirvana* nennen.

Nicht Glück, sondern völlige Gegenwärtigkeit.



Nur nicht allzu euphorisch werden! Denn beim Einstieg in die letzte Steigung stosse ich mit meinem linken Stock ins Leere. Dieses chinesische Billigteil von Temu (35.- Fr) hat sich im unteren Segment gelöst, irgendetwas in der inneren Stabilisierung scheint gebrochen zu sein.

Ein absolut idiotischer Anfängerfehler, an einen derartigen Monster-Anlass erstens ungewohnte zweitens ungeübte drittens nicht ausprobierte und viertens lausigste billigste Qualität mitzunehmen... hat der weise Dr. PO doch noch nicht ausgelernt?

Egal, mein Versagen auf der ganzen Ebene diesbezüglich amüsiert mehr, als dass es mich beunruhigen könnte. Beim grossen Kontrollposten habe ich eine Rolle Leukotape in der dorthin transportierten Tasche, kann damit sicherlich eine provisorische Reparatur bewerkstelligen.



Vorerst mal weiter hoch über den Pass. Allein dorthin zieht es mich, wie magnetisch angezogen. Und da stehen sie plötzlich:

Forcella Lavaredo 2449 m.ü.M. Distanz 52.1 km Anstieg 2862 m





Du hast soeben Teil I von III gemeistert, die erste der Drei Zinnen symbolisch erklommen, einen Meilenstein des Finishens.

Im ersten Morgenlicht wirken die Drei Zinnen weniger wie Berge als wie drei uralte Wesen, die schweigend zusehen, wie sich eine lange Reihe von Trailrunnern ermüdend durch ihre Welt bewegen. Wirklich versteinerte Ritter, bestraft vom Zwergenkönig für ihren ungebührlichen Stolz?

Wie hiess die Sage zur *ersten* Zinne doch gleich: Ein junger Ritter zog voller Stolz in die Berge, überzeugt, **dass Wille allein genügt. Die Berge lächelten nur schweigend.** Gold und Edelsteine, dazu noch die Königstochter?

Stimmt, ich habe mit viel **Wille** dieses erste Drittel bewältigt, es war ein unerwartet anspruchsvolles Stück mentale Arbeit. Die **Berge**? Vielleicht haben sie sogar kurz genickt. Von Gold, Edelsteinen oder gar einer Königstochter habe ich noch nichts entdecken können.

Wie immer bei derartigen Anlässen erfolgt der Start in der Illusion von Kontrolle, Kraft und Ordnung. Ja, ein wenig Nervosität auch, sogar Übermut auf den ersten Kilometern, es läuft doch, schon Anlass zu ersten naiven Zeitrechnungen. Dann überraschend abrupt und v.a. bedenklich früh meine Krise kurz nach Mitternacht, das zaghaft freudlose Stolpern durchs Dunkel. Soeben mit der Morgendämmerung neben aller Euphorie über die Schönheit der Dolomiten die pure Erkenntnis: Der Berg hat gerade erst begonnen.

Den ersten Ritter habe ich wie mir scheint verstanden. Der zweite beginnt gerade zuzuhören.

Ungebremst weiter auf meiner mystischen Reise um die *Tre Cime di Lavaredo*.

Teil II: Die Zweite Zinne; „Der Wächter des Morgens“



Ich ahne:

jetzt kommt das Herz des Rennens. Kilometer 52 bis ca. 95. Überführung hin zum 3. Gebirge, passend zur KLEINEN Zinne.

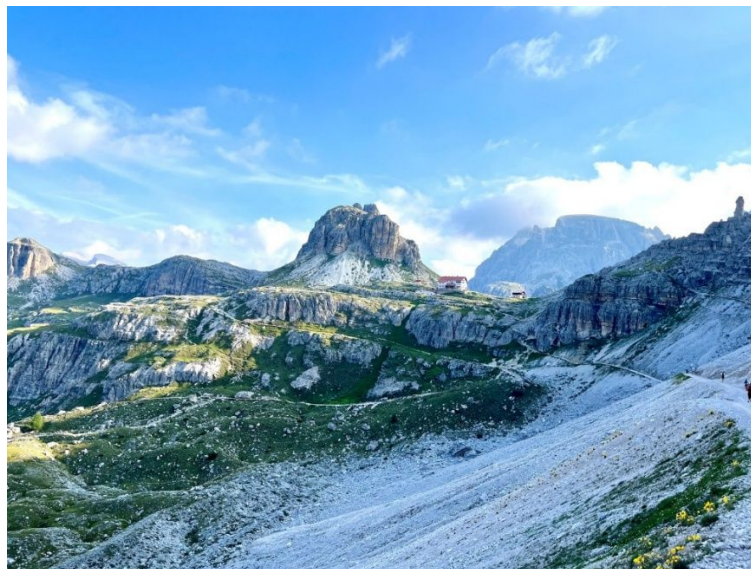
Nicht zu unterschätzen, es dürfte bald sehr heiss werden. Noch erwarten mich Herausforderungen, von denen ich jetzt zum Glück gar nichts ahne...

Die Sage dazu: In den mittleren Bergen soll ein steinerner Wächter sitzen, der jedem Wanderer dieselbe Frage stellt: „**Warum bist du hier?**“ Wer sofort antwortet, versteht die Frage nicht. Wer **schweigt** und weitergeht, darf passieren.

Vielleicht werde ich irgendwann später verstehen, was das zu bedeuten hat.

Während die drei versteinerten Ritter seit Jahrhunderten unbeweglich ausharren, jammere ich bereits nach 52 Kilometern über meine Hüftbeuger.

Kein Gefühl währt ewig, weder die erfreulichen noch die trübseligen.



Jetzt vollkrass bergab: angekündigt zuerst 500 Höhenmeter **sehr steil**, dann 500 Höhenmeter **steil**, anschliessend **flach** auslaufend und zuletzt sanft **ansteigend** bis zum grossen Kontrollposten bei Kilometer 67 sind im Motivations-Zentrum in Stein gemeisselt.

Es kommt ziemlich so wie erwartet: Die erste halbe Stunde geht es *halsbrecherisch* einen Klettersteig runter, äusserste Vorsicht und maximale Konzentration sind gefordert. Zum Glück bin ich mittlerweile in einem Segment angekommen, wo kaum mehr überholt wird, sodass nicht unnötig

von hinten gedrängt wird. Ich kann konzentriert in kleinen vorsichtigen Schritten gelenksschonend den steilen Bergweg runterrennen.

Richtig: Rennen. Es geht noch, den Wandermodus spare ich mir für die nächsten Stunden auf.



Endlich gibt der Berg nach, lässt wieder mit sich reden. Entsprechend können die folgenden Kilometer locker joggend gemeistert werden. Kilometer addieren sich im 5-Minuten-Takt.

Aus dem freundlichen Morgen wird langsam ein fordernder Sommertag. Die Sonne meint es ernst.

Läufe kündigen ihre Schwierigkeiten nie an. Wenn ein Ultramarathon freundlich wird, sollte man misstrauisch werden... Seit dem letzten Kontrollposten sind es wieder fast zwei Stunden. Unten im flachen Teil angekommen zieht sich die Strecke mühsam in die Länge. Es geht penetrant immer leicht ansteigend über fantasielos langgezogene Waldwege. Vorankommen im Zeitlupentempo. Alle wirken noch verbraucht von den 10-Bergab-Kilometern, da muss zuerst wieder Regeneration erfolgen.

Als ich längst mit der erlösenden Kontrollstelle rechne, steht dort ein Wegweiser mit der *provokativen* Aufschrift, dass es bis nach Cimabanche noch 3 km dauert.

In meinem Tempo ist das fast eine weitere halbe Stunde. Bidons leer, Energie-Level auf Reservetank, Motivations-Quote hoch labil.

Und nun stolpere ich beim Durchqueren einer trockenen Bachrinne über die eigenen Beine.



Zu meinem Trost geht es anscheinend allen Läuferinnen und Läufern, mit denen ich gelegentlich gleichauf bin ähnlich. Obwohl überall Läufer unterwegs sind, rennt jeder seinen ganz persönlichen Lavaredo. Alle sehnen sich nach dem grossen Checkpoint bei Streckenmitte, um dort die wohlverdiente Pause einlegen zu dürfen.

Die Sonne beginnt mitzulaufen, leider direkt über mir.

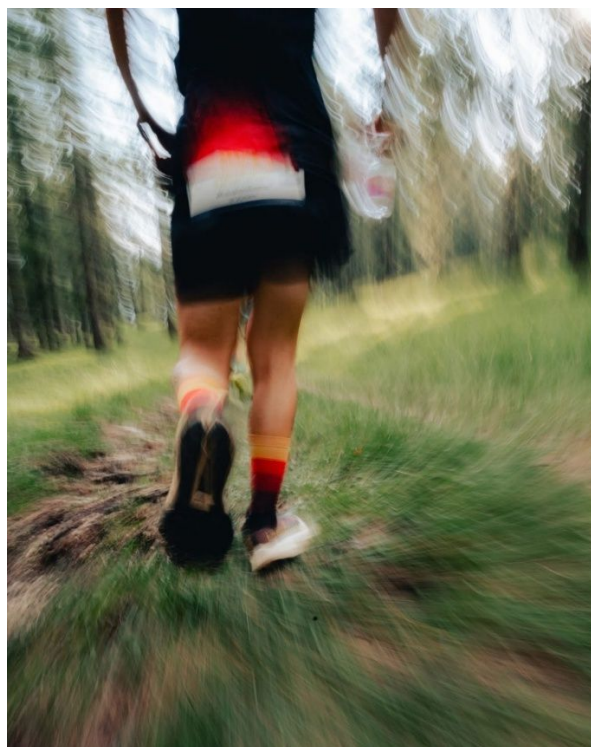
Ich fühle mich zerbrechlich. Will das aber nicht sein. Schwäche hat in meinem Selbstbild wenig Platz.

Wovon rede ich da überhaupt? Schutzlos bohrenden Gedanken ausgeliefert? Wer stellt hier eigentlich die Fragen? Ich bringe ein kratziges Lachen zustande, das in meinen eigenen Ohren halbwegs natürlich klingt.

Gleichzeitig sagt mir eine mahnende Stimme, dass ich mich schämen soll, ich querulatorischer Schwächling. Beschliesse, diese latenten Existenzbedrohungen abzuschütteln, folge meinem eingeübten Konzept, positiv die Nase nach vorne zu richten. Dieses dauernde Infragestellen gegebener Tatsachen, sinnlose Fragen, weg mit ihnen!

Die Lage ist verzweifelt, aber nicht ernst.

Jetzt soll kein spottender versteinertes Zwerg sich zu Wort melden, das würde meine Gutmütigkeit definitiv überfordern...



Es wird wirklich heiss, die angedrohte Mittagshitze beginnt im italienischen Südtirol anscheinend bereits vor 10:00 Uhr. Zuerst ein eBike, anschliessend ein Läufer im Sprint-Tempo mit einer grünen Nummer (80 km-Distanz) rauschen an mir vorbei. Aha, jetzt kommen schon die Läufer dieser Kategorie, mischen sich ins müde Feld der «Ultras».

Yup, es gibt sie doch noch: die Gerechtigkeit! Nach gegen 9 Stunden kann ich ins Areal der grossen Verpflegungsstelle einlaufen. Wohlwollender Applaus empfängt uns angezählte Figuren. Mit hellem Piepston wird mein Eintreffen registriert.

Gleich zu den Wasserhähnen, subito den Kopf unter den kalten Strahl! Draussen vor dem Zelt herrscht eine gewaltige Überschwemmung, da nicht nur ich auf diese brillante Idee komme, sondern fast alle Läufer die ultimative Abkühlung suchen. Hinein ins Zelt. Rasch Flüssigkeit nachtanken (1 x Cola, 1 x Tee), die Bidons wieder auffüllen und dann husch husch die Tüte mit der Aufschrift #685 angeln, damit die «Aktion Metamorphose für Teil 2» stattfinden kann.

In der Ecke des Zelttes zerze ich das verschwitzte Shirt sowie die klebrige staubige Hose vom Leib, wechsele in die Garnitur «Hose schwarz / Shirt gelb». Jetzt braucht es die dunklere Sonnenbrille, die aufgebrauchte Taschenlampe kann zurück nach Cortina, das zweite Modell behalte ich in der Hoffnung, es nicht brauchen zu müssen.

Die Kleberolle zum Reparieren des Gehstocks, noch ein paar Gutelis mit Coffein (man weiss ja nie!) in den Rucksack, bin ich schon wieder startklar. Prompt kommt ein Helfer der Organisation und ermahnt mich, dass im Inneren des Zelttes *nur die Eliteläufer* geduldet werden. Ich soll gefälligst draussen mein Retablieren vom Teil 1 und das Präparieren des Teils 2 durchführen. Dies ist nicht mehr nötig, alles längst erledigt. Schon ist Hobby-Jogger Osterwalder aus Svizzerä wieder auf den Sohlen.

Und wie! Frisch beschwingt im Wissen, bereits mehr als die Hälfte an Distanz/Höhendifferenz gemeistert zu haben (!) mache ich mich symbolisch auf die Rückreise. Schuhe und Socken habe ich nicht gewechselt, da sich keinerlei unerfreuliche Signale von dort unten bis ins Steuerzentrum im Mittelhirn gewagt haben.



Der einfache Weg bietet Gelegenheit, ein paar Bilder vom **Enkel Federic** einzustreuen. Er ist letzte Woche 5 Jahre alt geworden, bald geht das zweite Chinsgi-Jahr los. Heute ist Zügel-Tag von Allschwil runter ins Breiten-Quartier an der Birs.



Grosspapi ist momentan anderweitig beschäftigt.



Was denkt er sich wohl zu meinem bizarren Hobby? Wird er auch einmal (mit mir) an einem Lauf teilnehmen wollen? Kann ich ihm etwas von der Faszination derartiger Bergläufe mitgeben?

Er wird seinen Weg finden, wohin dieser auch führt.

Wir dürfen ihn begleiten, manchmal leiten, vielleicht auch stellenweise führen und stützen.



Weiter auf *meiner* Dolomitenrunde: Der folgende Abschnitt dürfte einfach werden, knapp 10 km mit wieder 600 m Höhendifferenz. *Zuerst hoch, dann runter, das übliche Spiel.*

Wovon hat der zweite Ritter gesprochen? Von der **Frage nach dem «WARUM»?** Momentan sehe ich keinerlei Gründe, meine Aktivität grundsätzlich zu hinterfragen. Ich **schweige**. Gehe weiter.

Es ist tropisch heiss geworden, kaum Schatten, kein Wind. Brunnen scheint es zumindest hier in Italien keine zu geben.

Der staubige Kalk riecht inzwischen nach Mittag, obwohl der Tag eben erst begonnen hat.



In flottem Tempo laufe ich wenig später in die nächste Steigung.

Der Plan zur Reparatur des gebrochenen Stocks Dank Leukotape bewährt sich erstklassig, mein motorisches Talent erfährt neue Höhenflüge.

Erfreut auf vier Beinen kann ich die nächste Steigung frisch motiviert in Angriff nehmen.

Ca. alle 5 Minuten hastet ein Läufer der 80-Kilometer-Kategorie an mir vorbei. Die armen Kerle «müssen» alles rennen, währenddem ich sehr zufrieden sein darf, in forschem Schrittempo die folgenden Hänge zu erklimmen. Mittlerweile fühlte ich mich nämlich weniger als ein Held als wie ein schlecht gewarteter Pack-Esel. Aber immerhin pausenlos unterwegs!



Die Hitze drückt, im Unterland sind diese Wochenende 40° C prognostiziert, hier oben gegen 35° C, somit Grund genug, um an einem kleinen Bach mich niederzukauern (gar nicht so einfach mit diesen steifen Beinen!) und zu erfrischen.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie *wenig* es braucht, um eine leidende Läuferseele glücklich zu machen: Ein paar Schlucke frisch aus einem Bergbach sind das beste Getränk seit dem Urknall. Eiskaltes Wasser über den heissen Schädel, schonungslos in den Nacken sowie die Arme tief hinein ins Nass beleben mehr als hundert Frischzellenkuren.

Noch immer habe ich nichts (wirklich gar nichts!) gegessen, mich bloss flüssig unterstützt. Einfach kein Appetit und keinerlei Bedürfnis nach fester Nahrung. Besser nichts erzwingen. Zu zwei Pfirsich-Gummibärchen reicht es, selbst diese bringe ich kaum runter. Falls ich daran ersticken sollte, sagt bitte, ein Bär hätte mich getötet. Mehr nicht.

Nach 30 Minuten pausenlos bergauf erfrischt feiner Wind mein Gemüt; signalisiert, dass die Bergkuppe erreicht ist, der ersehnte Abstieg zum nächsten Kontrollposten bei Malga Ra Stua in Angriff genommen werden darf.

Der Raum öffnet sich einmal mehr in alle Richtungen, Entfernungen verlieren ihr Mass. Distanzen sieht man nicht mehr, man spürt sie bloss noch.

Solche Momente nehmen Dir alles Überflüssige weg, die üblichen Schichten des Alltags verschwinden. Man reduziert sich freiwillig auf Bewegung, Durst, Müdigkeit – und den nächsten Schritt. Mit dem Läufer nebenan teilt man sein Schweigen.

«Warum bist Du hier?» hat der Ritter gefragt. Noch immer habe ich keine Antwort. Ich beginne zu spüren, dass dies eine ganz spezielle Reise ist.



Die Stimmung unter den Läufern ist wohlwollend gegenseitig motivierend. Ich spreche mit niemandem, die Kommunikation erfolgt durch einen kurzen Blick. Mittlerweile haben wir alle *jedlichen Ehrgeiz zu illusorischen Zielen verloren* - nur noch einen Gedanken auf dem Radar: **Ankommen, irgendwann, irgendwie, noch innerhalb des Zeitlimits von 30 Stunden.**

Bin ich Mitglied einer sog. «Risikogruppe»? Über 60 Jahre alt, unvernünftig, unbelehrbar, uneinsichtig; wie viele Punkte gibt das auf der Skala zur Stratifizierung der Gefahr, an so einem Anlass einmal geschoren davon zu kommen?

Jedenfalls bin ich schon seit Jahrzehnten aller Argumente zum Trotz als Trail-Junkie unterwegs: Am Start liegt jeweils Adrenalin in der Luft, danach eher Dopamin als Motivator, aktuell Endorphine als körpereigene Schmerzmittel, im Ziel dann hoffentlich viel Oxytocin und Serotonin beim Aufblühen einer tiefen Glückseligkeit.

Momentan läuft es gut. Trotzdem muss ich ständig die Entscheidung weiterzugehen neu treffen. Die Müdigkeit setzt sich fest. Nicht dramatisch, aber hartnäckig. Es geht nicht mehr darum, Schmerzen und Müdigkeit zu vermeiden, sondern sie zu *verwalten*.

Gerade darin erblühen oft unerwartet kurze Momente unwirklicher Schönheit. Die Bergwelt ist nicht wirklich freundlich. Aber überwältigend. In ihrer Klarheit schafft sie, was im alltäglichen Dasein kaum mehr Platz hat: Gedanken, Empfindungen, Stimmungen, Emotionen.

Je länger ich unterwegs bin, desto weniger habe ich das Gefühl, die Berge zu durchqueren. Es ist eher, als liessen sie mich für kurze Zeit an ihrem Schweigen teilhaben.

Beharrlich renne ich weiter, mal mit leerem Kopf, stumpfen Gedanken, dann wieder hochkonzentriert glasklar. Noch monumental ist die Restdistanz, die mir bleibt. Entschlossen bleibe ich auf dem Trail. **Warum bin ich hier?** Vielleicht besteht die wirklich Leistung eines Ultramarathons nicht darin, immer weiterzulaufen, sondern den eigenen Gedanken nicht jedes Wort zu glauben.

Malga Ra Stua 1708 m.ü.M. Distanz 76.4 km Anstieg 3362 m

Kilometer 76, tipptopp! Du machst das prima.

Einmal mehr ein Gefühl, das mir nicht gänzlich unbekannt ist, jetzt geradezu überwältigend stark: Ich laufe an einem aussergewöhnlichen Anlass mit, bin Teil einer coolen Veranstaltung, erbringe eine phänomenale Leistung!



Etwas (ziemlich fest sogar) schockiert mich trotzdem die Erkenntnis, dass es bis zum nächsten Kontrollposten mehr als 23 km gehen soll, zudem mit über 1200 m Höhendifferenz – ohne jede Unterstützung dazwischen.

Daher nutze ich diesen CP, um meine gesamthaft 3 Bidons *prall* zu füllen. Saufe mich voll mit allem Dargebotenen, verlasse den Schatten des Zelts im bangen Wissen, dass der schwierigste Teil der Strecke auf mich wartet:

Langer mühsamer Anstieg, kaum Schatten, volle Mittagshitze, kein winziger Verpflegungsposten. Danach nochmals ein Halbmarathon.

Hallelujah praise the Lord!

Gleich geht es *ganz übel* bergab, ein grässlicher Kletterweg muss unter Aufbringung sämtlicher koordinativer Fähigkeiten sturzfrei gemeistert werden. Sicher ½ Stunde frisst der fiese Abschnitt für maximal 2 km; das kann ja heiter werden.

Die folgenden Waldwege sind mehrheitlich Kategorie «empfehlenswert für geübte Wanderer mit Kenntnissen im alpinen Gelände»; nichts für inzwischen stereotyp dösende Ultraläufer im Autopilot-Modus.

Da! Ein kleiner Bach, Gelegenheit um den einen bereits zur Hälfte leer getrunkenen Bidon sofort wieder zu füllen.

Wenig später sogar ein Brunnen: hervorragende Gelegenheit zu Abkühlung.

Zwei Skandinavier im IKEA-Look stehen am Wegrand und übergiessen uns Hitzegetrocknete mit kaltem Wasser, eine unbezahlbare grosszügige Geste.

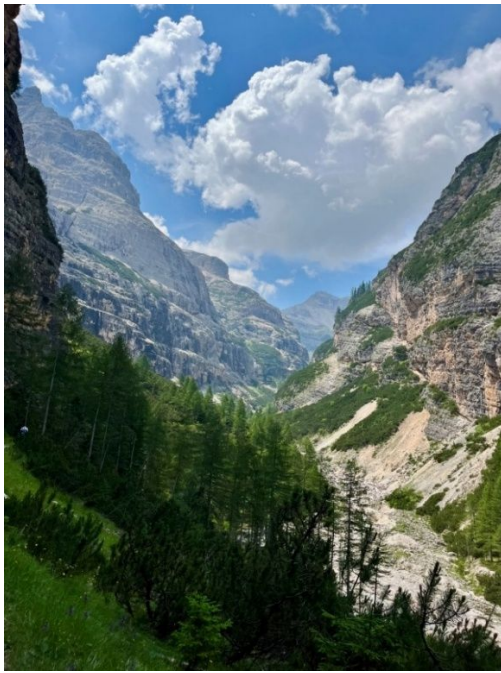


Ob ich wohl zuhause den Rasen hätte mähen sollen? Habe ich schon 5 km der knapp 25 bis zum nächsten Checkpoint gemeistert? Jetzt wäre ein Schattenplatz und ein Rivella gar keine schlechte Idee.

Das Distanzgefühl geht verloren, vom Zeitgefühl müssen wir gar nicht mehr sprechen. Zu meiner Freude gibt es dauernd Gelegenheiten zu Abkühlungen; exakt in dieser schwierigsten Phase fliesen viele Bäche, somit besteht wenig Gefahr, in eine Dehydratation zu laufen.



Jeder Bach bringt Wasser, Kühlung und Zuversicht.



Es fühlt sich an, als wäre die Zeit stehengeblieben. Ausser meinem stetigen Vorankommen *tut sich nichts*. Die imposante Bergkulisse steht unverändert stumm da, duldet mich als bedeutungslosen Eindringling.

Zeit, ja *was ist das eigentlich?*

Könnte ich mir mal überlegen. Habe *Zeit genug* dafür...

Willst Du genau JETZT in diesem Zustand Dich an eine Frage wagen, welche die Menschheit seit Jahrtausenden unbeantwortet lassen muss??

Zumindest zeigt die Uhr keine Zeit an, nur die mechanische Wanderung eines Zeigers oder der rhythmische Wechsel von Zahlen. Das Jetzt gibt es sowieso nicht, es hat keine Dimension, ist immer vorbei - im gleichen Moment, in dem es anscheinend da war, schon längst Vergangenheit geworden.

Vielleicht bekomme ich doch ein paar schlaue Überlegungen zusammen: Vermutlich gibt es keine allgemein akzeptierte Antwort auf diese Frage. Zwar ist die Sekunde über irgendwelche Schwingungen des Atoms Cäsium definiert. Damit kann ich nichts anfangen. Gemäss Isaac Newton ist (t) einfach eine unabhängige Variable. Einstein hat die vierdimensionale Raumzeit beschrieben: Zeit hängt- unvorstellbar, aber erwiesen - von Geschwindigkeit und Gravitation ab. Auch das ist mir zu abstrakt. Zeit existiert nicht selbst, sie beschreibt nur die Reihenfolge von täglichen Ereignissen, so wie mein tapferes Traben bergaufwärts. Ohne Ereignisse gäbe es keine Zeit.

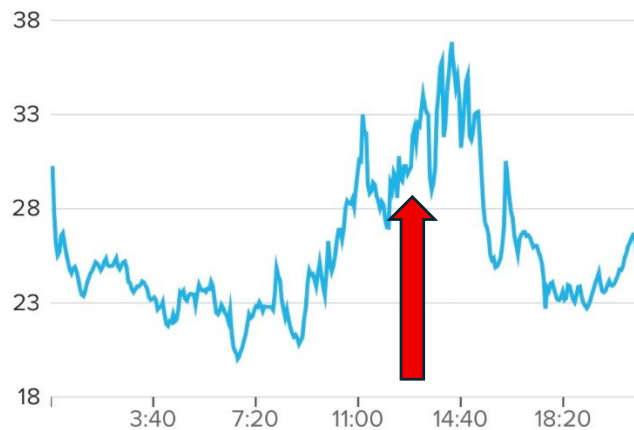
Aber: Vergangenheit existiert nicht mehr. Zukunft existiert noch nicht. Die Gegenwart verschwindet sofort. Wo ist die Zeit geblieben?

Und: Eine Stunde beim Zahnarzt $\approx$ 60 Minuten im Urlaub? Natürlich nicht. Objektiv gleich, subjektiv völlig verschieden. Unser Gehirn *konstruiert* Zeit. Emotionen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis verändern ihr Erleben. Momentan kommt mir eine Viertelstunde mal endlos vor, dann zeigt ein Blick auf meine SUUNTO, dass schon wieder 15 Minuten vergangen sind, seit der letzten Abkühlung beim Brunnen vor der Jägerhütte.

Trotzdem: Wir leben ständig in der Zeit, orientieren unser ganzes Leben an ihr – und doch entzieht sie sich jeder einfachen Definition, bleibt unverstanden.

Uff, das reicht. Mehr so schlaue Gedanken bringe ich beim besten Willen nicht zustande, dazu reicht die Zeit nicht...

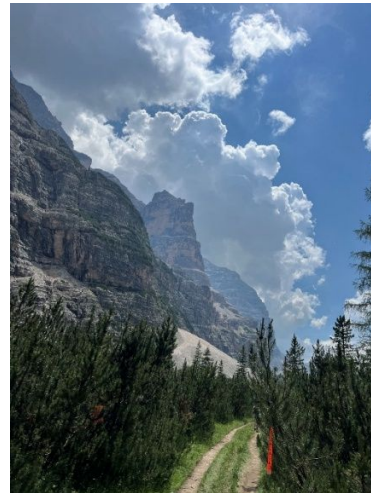
Die Sonne scheint mit unbarmherziger Intensität durch den kornblumenblauen Himmel. Entlang eines breiten Kiesbetts - durchzogen mit einzelnen Bachläufen - geht die Steigung in die nächste Phase. Ohne hilfreiche Orientierungspunkte am Horizont kämpfen wir uns voran. Schatten wird wertvoller als jede Medaille. Als Beweis die persönliche Thermo-Doku:



Nun weiter hinein in die nächste Erhebung, es wird abschüssiger - aber auch schöner.

Die Natur begrüsst mich wieder mit phänomenalen Konturen, Schattierungen, Farben.

Weit hinten am Horizont türmen sich Gewitterwolken; Aussicht auf Schatten oder gar Regen sind somit erlaubt.



Der Leser merkt es: Meine Stimmung ist gehoben; optimistisch ohne Zweifel am Erfolg meines Unterfangens bleibe ich dem steten Rhythmus treu. Wo bin ich wohl im Gesamt-Klassement? Irgendwo in der Mitte. Teufelchen Ehrgeiz reitet eben auch mit, ganz klein - nicht abzuschütteln. Thront frech ketzerisch oben auf dem Rucksack...

Jeder überwundene Anstieg macht den nächsten zumindest vorstellbar. Hoffnung ist verblüffend leicht; sie wiegt weniger als ein Gel. Wahre Zuversicht entsteht selten am Start, meist irgendwo unterwegs. Das sind dann so Augenblicke, in denen man nicht glücklich ist, sondern einfach nur dankbar.



Natürlich geht es wieder «obsi». Wir kämpfen uns so gut es geht bergauf, bemüht in Bewegung zu bleiben. Gelegentlich überhole ich Mitstreiter, die sich eine Pause gönnen und verloren auf einem Stein sitzend das Panorama bewundern. Zerwühlt von Gedanken wie die verbleibenden Kilometer noch bewältigt werden sollen. Somit ist es besser, wenn ich der Versuchung widerstehe, stehen zu bleiben.

Einsamkeit ist im Gebirge nichts Bedrohliches, eher ein Gespräch ohne Worte. Die Unsicherheit geht immer ein paar Schritte vor mir her: Wie schaffe ich es bis ins Ziel? Manchmal genügt jedoch ein flacher Abschnitt, um die Welt wieder für gelungen zu halten. *Glück ist selten laut*. Oft trägt es einfach Trailsschuhe.

Irgendwie müssen die fast 6000 m Höhendifferenz zusammenkommen.

Attacken der Schwermut kann ich bravourös abwehren, die spektakuläre Bergwelt reißt diese Gedanken aus der Szenerie.

Sublime Analysen eines Ultralangstreckenläufers...



Dank vorsorglich hinten auf die Startnummer geklebtem Streckenprofil bleibt mir die jeweils irritierende Ungewissheit erspart, was als nächstes für topographische Überraschungen lauern.

Schmerzen sind die höfliche Art des Körpers zu fragen, ob meine Teilnahme wirklich eine gute Idee war. Spätestens ab Kilometer 60 verschwimmt die Grenze zwischen körperlicher Belastung und diplomatischen Verhandlungen mit den Oberschenkeln. Die Waden haben längst gekündigt, arbeiten aus Mangel an Alternativen jedoch weiter. Irgendwann höre ich auf, gegen den Berg anzulaufen. Ich beginne einfach, mit ihm zu verhandeln, Schritt für Schritt. Höhenmeter um Höhenmeter. Der Berg bleibt hartnäckig - erstaunlicherweise bin ich es auch.

Gegenwärtig beeindruckt die Berge nicht durch ihre Grösse. Sondern durch ihre Gleichgültigkeit. Die Felsen haben mich nie aufgefordert, hier hochzukommen. Sie besitzen eine Geduld, gegen die jedes Menschenleben hektisch wirkt. Diskutieren nicht. Sie warten.

Und der Wind? Manchmal habe ich den Eindruck, der Wind wolle mir etwas erzählen. Leider spricht er Dolomitisch. Er kühlt nicht nur die Haut. Er lüftet auch den Kopf. Vielleicht ist er der Einzige, der heute jedem Läufer gleich begegnet.



Wenigstens ist es kühler geworden. Finstere Gewitterwolken bringen den erwünschten Schatten - sogar erste Tropfen eine *willkommene* Abkühlung. Abgelegen vorne kann ich eine Berghütte erkennen, daneben die verlassene Bergstation einer Gondelbahn.

Weiter, ich kämpfe mich voran, alles ziemlich am Limit. Beisse die Zähne zusammen, dass es in den Schläfen rauscht.



Just jetzt setzt heftiger Regen ein. Dies beschleunigt meine Schritte, ich kann mich gerade noch vor dem Einsetzen des stürmischen Gewitters unter das Vordach der Hütte retten. Dort warten wir ca. 10 Läufer, bis das Schlimmste ausgeregnet ist. Eine willkommene «naturbedingt erlaubte» Zwangs-Pause...

Nach wenigen Minuten mache ich mich im nicht mehr strömenden Regen dank meiner tollen Regenjacke prima geschützt weiter auf die Exkursion im Gebirge. Es sollte mehrheitlich bergab gehen bis zum nächsten Kontrollposten Col Gallina.



Zack!

Es schlägt direkt neben mir ein. Das Krachen absolut synchron zum Blitzlicht. Rasch runter von diesem Pass! Meine Metall-Stöcke sind vielleicht nicht gerade ideal in der jetzigen Situation, werden hoffentlich nicht als Blitzableiter für weitere Entladungen angesteuert...

Was in aller Welt tue ich hier oben? Bei den Griechen ZEUS, den Römern JUPITER, in der nordischen Mythologie THOR: Götter des Blitzes und Donners sind anscheinend multikulturell gefragt. Vergeudete Ironie, denke ich grimmig. Bestimmt nicht der Moment, um über potenzielle Gefahren nachzugrübeln!

Ich habe keine Wahl. Spurte weiter so gut es geht. Nicht zu viel überlegen, einfach zügig raus aus dem Gefahrenareal! Mit einer Prise vorsichtigem Gottvertrauen zwischen den Ohren.

Meine Weigerung, Angst aufkommen zu lassen erfordert reichlich Mut. Weitere Blitze, nochmals Donner. Kahle Felswände. Schutzlos den Naturgewalten exponiert. *Was in aller Welt tue ich hier oben?*

Es wird abrupt heller: Blitzartig verzieht sich das Unwetter; ausgeregnet treiben einzelne Wolkenfetzen talwärts, die Gefahr scheint gebändigt.

Hat mich soeben ein steinerner Wächter beschützt? Wenn ich schweige, darf ich passieren?

Bei der Traverse entlang der Felskante kann ich sowohl die Regenjacke wieder im Rucksack verstauen als auch die Stöcke zusammengefoldet aussen befestigen. Jetzt sind weitere 8 km bergab gefordert, das sollte ein Kinderspiel werden.

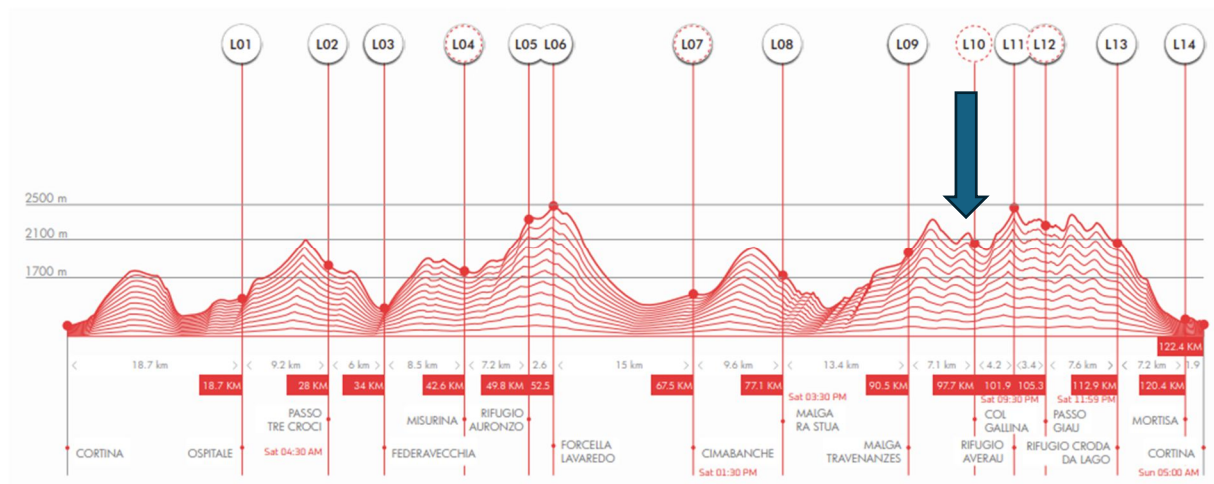


Der Blick zurück nun ausserhalb der Gefahrenzone:

oben rechts ist noch knapp die Berg-hütte zu erkennen, der Blitz-Weg runter vor der Zinne, rechts im Geröllhang talwärts in sicherere Gebiete

Wenig später Sonnenschein, als wäre nichts passiert...





Col Gallina 2074 m.ü.M. Distanz 96.5 km Anstieg 4526 m

Das erwartete einfache Teilstück wird es auch, knapp $\frac{3}{4}$ Stunden später darf ich voller Freude und Stolz unverseht beim Kontrollposten an der Passstrasse einlaufen. Zu meinem Erstaunen sind die Bidons noch zur Hälfte gefüllt. Ich habe *jede* Gelegenheit genutzt, um sie wieder nachzutanken. Von Dehydratation, Hitzeschock, Blitzschlag, Stürzen oder Verletzungen keinerlei Spuren.

Wow, es sind nur noch winzige 25 km-chen. Du schaffst es, Sibäsiäch! Wenn das alles ein Traum wäre, würde es mir schwerfallen, ihn zu deuten. Jetzt geht es eben nicht um einen Traum, all das passiert real - ich bin mittendrin!

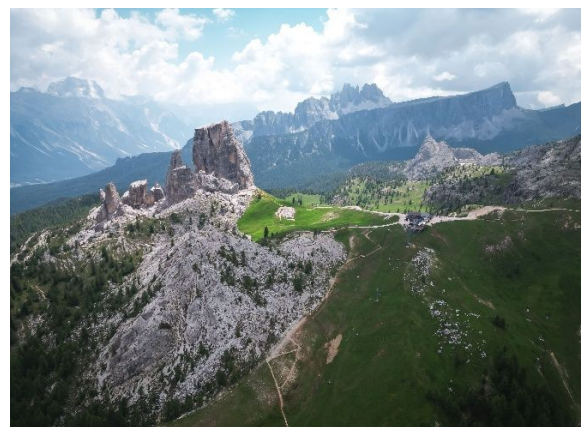
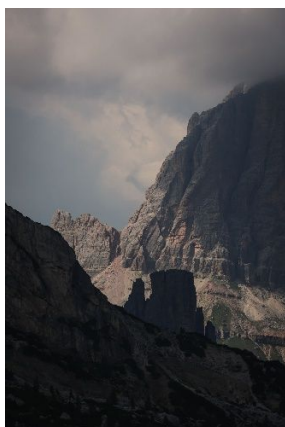
Die Sage zum bewältigten Teilstück hiess doch folgendermassen: In den mittleren Bergen soll ein steinerner Wächter sitzen, der jedem Wanderer dieselbe Frage stellt: „**Warum bist du hier?**“

Wer sofort antwortet, versteht die Frage nicht. Wer schweigt und weitergeht, darf passieren.

Stimmt, das trifft wirklich zu auf den soeben gemeisterten Streckenabschnitt! Nicht jede Frage verdient eine (sofortige) Antwort, man kann durchaus auch einmal eine Unklarheit im Raum stehen lassen, etwas unverstanden akzeptieren. Dinge nehmen, wie sie sind.

Warum ich hier bin? Ja, wenn ich das wüsste... genau das ist doch genial: **Wenn mich niemand fragt, weiss ich es genau. Wenn ich es erklären soll, fehlen mir die Worte.**

Also **schweige** ich besser, anstatt Hände ringend plausible Erklärungen zu erfinden. Es darf sprachlos weitergehen, ohne zu verstehen, was genau abläuft. Einverstanden?



Teil III: Die Dritte Zinne; „Der Alte aus Stein“

Der *letzte* Teil steht an: garantiert nicht mehr schnell, nicht mehr heroisch, sondern vermutlich eher zäh. Kilometer 95 bis 123, passend zur GROSSEN Zinne.

Die Sage lautet: Der dritte steinerne Hüter versprach nie Sieg. Nur: „**Wer langsam genug wird, hört irgendwann die Berge sprechen.**“



Das sollte ich beides zustande bringen:

Nach Tempo-Forcing ist mir definitiv nicht mehr.

Vielleicht höre ich auf diesem letzten Abschnitt noch ein paar Botschaften meiner steinernen Beobachter?

Esoterischer Blödsinn! Lauf gescheiter weiter, Du selbsternannter Philosoph!

Bis zum nächsten Kontrollposten beim Refugio Giau sind nochmals 8 km mit ein paar hundert Höhendifferenz-Meter protokolliert. Easy. Diese gestalten sich *weder einfach noch schwierig*, einfach ein weiterer Streckenteil, den ich bewältigen muss, ohne mir über deren Sinn zu viele Gedanken zu machen.

Zu diesem Abschnitt gibt es keine Erinnerungen. Ich kann nichts dazu berichten. Bin wie es scheint, einfach weitergelaufen, ohne dass sich emotional bedeutsame Ereignisse im Gedächtnis festsetzen konnten.



Rifugio Giau 2250 m.ü.M. Distanz 104 km Anstieg 5048 m

Dort angekommen eine lange ersehnte Überraschung: Es gibt - ! - **Wasser-Melonen**. Grund für konsistente Nahrung, sämtliche anderen dargebotenen Optionen widerstehen mir nach wie vor. Freudig nehme ich ein paar Stücke mit auf die weitere Reise.



Das folgende Streckenprofil erfährt einen unruhigen Mix vom sanften flachen Passagen unterbrochen mit richtig *eklig* steilen An- und Abstiegen. Ich habe auch heute das lästige «Déjà-vu-Gefühl»; glaube die Strecke zu kennen, gewiss hier schon einmal durchgelaufen zu sein. Unmöglich.



Bei der ersten der beiden Bergkanten muss ich mit leichtem Schrecken aber mehrheitlich schmunzelnd zur Kenntnis nehmen, dass ich aus lauter Freude an den Melonen meine beiden Gehstöcke beim Verpflegungsposten vergessen habe.

Umkehren ist keine Option, ich laufe bestimmt nicht 20 Minuten über das schwierige Terrain zurück nur um diese defekte Billigware zu holen! Hochalpine Entsorgung einmal diskret elegant.

Jetzt geht es sowieso mehrheitlich nur noch *bergab* ins lang ersehnte Ziel.

Trotzdem: Ein paarmal wäre ich durchaus dankbar gewesen um die Unterstützung durch die Stöcke. Aber eben, es geht auch so. Bisher habe ich *Tausende von Kilometern* ohne diese bewältigt und jetzt so ein Theater...



Zu Hause wird vermutlich mitgefiebert und via Live-Tracking auf dem Monitor beobachtet, wie **das kleine Männchen PO #685** sich unaufhaltsam dem Ziel nähert.

Ich glaube, man sieht mir an wie ich mich fühle. Es rumpelt in den Hüften, das Rennen bergab war auch schon besser gefeiert.

Mein Befinden pendelt wieder: Mal umzingelt von bösen Gedanken, unmittelbar danach von befreienden Gefühlen, wenig später verzwickt in zweifelhaften Überlegungen. Ist das die erträgliche Leichtigkeit des Seins?

Wenn wir doch immer so präzise wissen, was uns *herunterzieht*, wieso fragen wir nicht besser: «Was trägt mich empor?» Gemäss «Glücksforschung» ist die Hälfte unseres Glückspotenzial genetisch vorgegeben (heiteres Gemüt), 40% beeinflussbar (think positive) und bloss 10% definiert durch soziale Umstände. Da habe ich 100% Potenzial, diesen Lauf rundum positiv abschliessen zu dürfen!

Mein Dankbarkeitstagebuch erfährt ein weiteres Kapitel. Oder bin ich Opfer des «Zufriedenheitsparadoxons»? Ausgelaugt, trümmelig müde, geschundene Füsse, zerrüttete Gelenke, schmerzhafte Muskel - und doch *happy deep inside*!?!



Der steinerne Hüter scheint mich aufmerksam zu beobachten. Er starrt mir dauernd in den Nacken. Oder ist es seine Obhut, der ich anvertraut bin?

Meine Déjà-vu-Befürchtungen treffen wirklich ein: dort vorne muss ich nochmals so einen gemeinen Hang erklimmen: Die Dolomiten sind trotzdem nie meine Gegner. Sie sind der strenge, aber

faire Gesprächspartner, der jede Ausrede höflich anhört – sie anschliessend mit einem weiteren Anstieg beantwortet. Zwischen Euphorie und Verzweiflung liegen beim Ultralauf manchmal nur zwei Serpentinien - oder ein paar Höhenmeter.

Fotografen lauern am Wegrand und knipsen Erinnerungen, auf die ich mich bereits freue. Ebenso schwelge ich in konkreten Fantasien, dass ich nach dem Überschreiten der Ziellinie *mich hinlegen werde, einfach keinen Schritt mehr machen, nur entspannen mit dem Blick in den Himmel, das wäre doch wunderbar.*

Bis dorthin bleiben noch mindestens 15 000 Schritte, nichts im Vergleich zum bereits Bewältigten. Und doch unvorstellbar weit weg. Die Zeit bis dorthin? Augenblicklich endlos erscheinend, später vermutlich einfach ein Katzensprung...



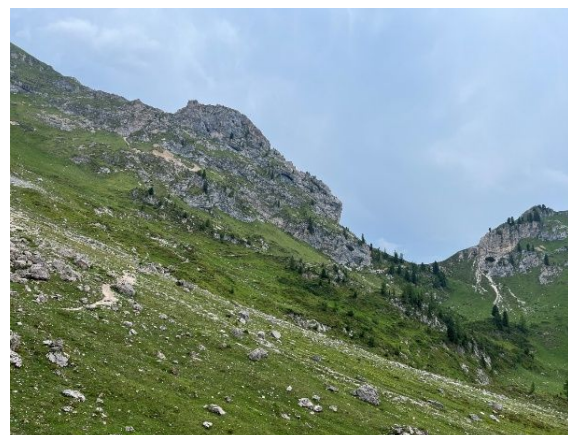
Zu meiner Freude läuft es nach wie vor prima.

Forrest Gump würde sagen: MAGIC LEGS!

Nun geht es nicht mehr um Triumph — eher ums Überleben mit Restwürde.

Der langsame Rückweg nach Cortina, mit weichgerüttelten Kniegelenken und doch einer eigenartigen Klarheit im Kopf ist eine herrliche Mischung aus Freudentaumel und Erschöpfung.

Trailrunning: es geht eben nicht um das EXTREME, es geht um das ECHTE. Das rohe Gefühl, unterwegs zu sein. Still, ehrlich, schmutzig, müde. Ein Gegenvorschlag zu unserer Zeit, in der alles immer schneller, messbarer, lauter, sichtbarer werden muss. Ein weiteres persönliches Experiment über Schmerz, Einsamkeit, an die eigenen Grenzen gehen. Was davon wird im Ziel übrigbleiben?



Rifugio Corda da Lago 2064 m.ü.M. Distanz 111.6 km Anstieg 5339 m



Der letzte Kontrollposten Kilometer 111 beim herzigen Hüttchen am Bergsee, mehr symbolisch als nötig.

Einfach in Bewegung ausharren, immer weiter durch einen einsamen Wald. Schon kann weit vorne unten im Tal Cortina d 'Ampezzo - die Stadt der Erlösung - gesichtet werden.

Ein paar unverschämt rutschige Partien durch den Wald halten die Konzentration wach.

Jetzt einfach keinen Fehler mehr machen, dieses Ding *sauber zu Ende laufen*. Es braucht nur noch ein paar kurze Momente der Klarheit: reiss Dich gefälligst ein letztes Mal zusammen!

Falls ein Zwerg oder Ritter oder Wächter noch etwas Unterstützung bieten könnte, wäre ich echt dankbar darum!



Die letzten Kilometer sind immer

- Die einfachsten da man weiss, man schafft es
- Die schwierigsten da man in Gedanken schon im Ziel ist und trotzdem voll konzentriert bleiben muss
- Die längsten da das Tempo gefühlt hoch, in Wirklichkeit erbärmlich tief ist
- Die unberechenbarsten da stets bestückt mit unerwarteten Überraschungen
- Die emotionalsten da bald eine Reise, geplant vor vielen Monaten, sich seinem Ende zuneigt

Der dritte Ritter sagt dazu nichts. Wozu auch?



Manche Ziele erreicht man nicht, weil sie leicht sind. Sondern weil man unterwegs immer wieder weitergeht. Ich in jetzt in einem Alter, in dem mir der Körper zuflüstert: Mach das NIE wieder!

Mortisa 1272 m.ü.M. Distanz 118.8 km Anstieg 5347 m



Schon kann ich die Kirche von Cortina erkennen. Dummerweise leitet die Streckenführung in weitem Bogen ums Dorf herum, sodass sich die letzten Kilometer doch noch gebührend zäh in die Länge ziehen.

Ein Ultramarathon ist die einzige Sportart, bei der man stundenlang darüber nachdenkt, warum man sich das antut – und sich wenig später für den nächsten anmeldet. Jedenfalls plagen mich derzeit keinerlei Reue-Gefühle oder Zweifel, irgendwann wieder so etwas Verrücktes in Angriff zu nehmen.



Eingangs Dorfs noch ein Verpflegungsposten, Melonen Teil 2, letzte Erfrischung vor dem grossen Finale

Schon sind wir auf den von vielen Autos befahrenen Strassen des Skiorts. Polizisten leiten die in weiten Abständen eintröpfelnden ausgezehrten Figuren korrekt hoch zur Hauptstrasse.

Ein letztes Mal rechts abbiegen. Schon bin ich auf dem Pfad der Glorreichen. Darf beschwingt frei von sämtlichen Missempfindungen frenetisch gefeiert die letzten paar hundert Meter ins Ziel schweben.

Cortina d'Ampezzo 1217 m.ü.M. Distanz 123 km Anstieg 5650 m



21 Stunden
6 Minuten:

Läufer Peter
Osterwalder aus
der Schweiz
kommt an.

In vieler Hin-
sicht.





Grossartige Gefühle, tiefe Zufriedenheit, unbeschreibliche Befreiung, reicher Stolz, bodenlose Erleichterung: Einfach einmal mehr das unbezahlbare Feeling des Finishs an einem Anlass der Superlative.



You. Did. It. Again.

UTMB LAVAREDO 2026: eine Erfolgsgeschichte, die ich ganz allein geschrieben habe.

Was ist nun das einmalig Spezielle an diesem Zieleinlauf?

Wenn mich niemand fragt, weiss ich es genau. Wenn ich es erklären soll, fehlen mir die Worte.

Die Medaille ist zwar aus Metall. Der wahre Lohn besteht aus Erinnerungen, abgehetzten Beinen und ramponierten Zehennägeln.

Die Sage zum letzten Drittel: **Der dritte steinerne Hüter versprach nie Sieg. Nur: „Wer langsam genug wird, hört irgendwann die Berge sprechen.“**

Langsam genug bin ich definitiv geworden, trotzdem stetig vorangekommen. Habe ich die *Berge* gehört?

Nein, da war nichts.

Bloss das rhythmische Klopfen meiner Schuhe auf die steinigen Wege.

Oder doch? War da nicht eine stille Botschaft der Natur, die mich jederzeit willkommen geheißen hat? Auf jedem Streckenabschnitt, über alle Berge, durch sämtliche Täler? War da nicht das überwältigende Empfinden von Wohlwollen, dass ich stets *erwartet* wurde? Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet - und auch mal getröstet wunderbar?

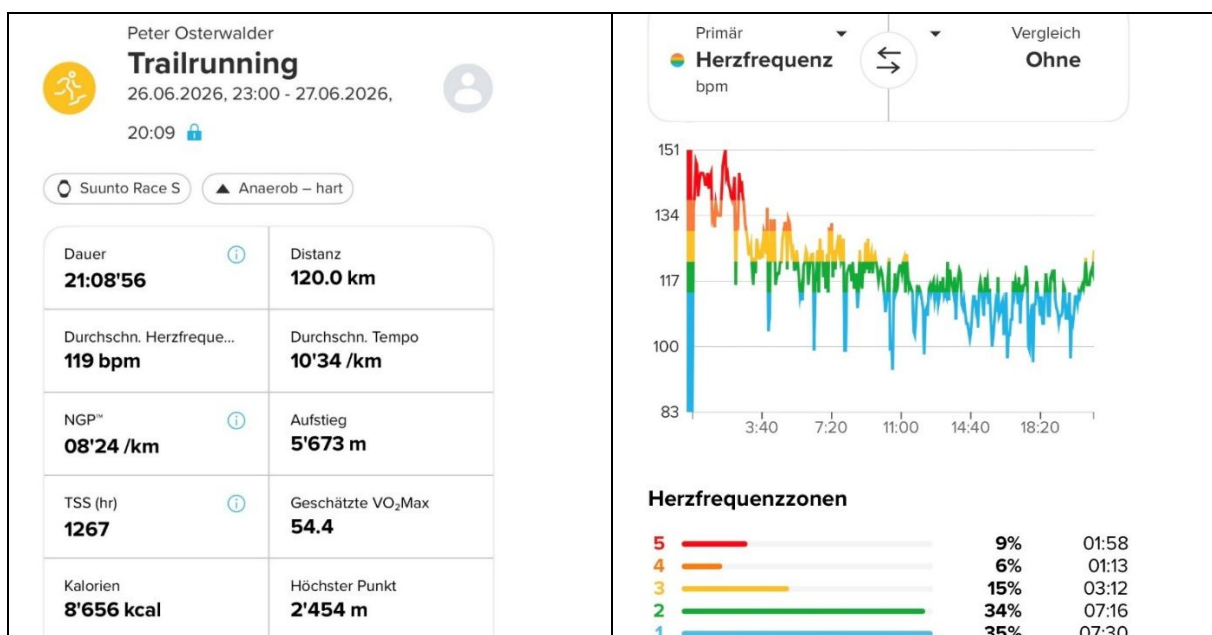
Ich bin zutiefst aufgewühlt.

Das war doch eben eine spirituelle Erfahrung, ein Erlebnis tiefer Intensität. Ich muss den Berge zuhören, nicht antworten; das hat mir doch schon die zweite Zinne gelehrt. Verrückt was solche Läufe mit mir machen.

Mein Lauf ist beendet, fast wie eine kleine alpine Heldensage.

Der schöne Nebeneffekt solcher Geschichten: Man schaut diese Berge danach anders an. Nicht mehr nur als Geologie — sondern fast wie Figuren.

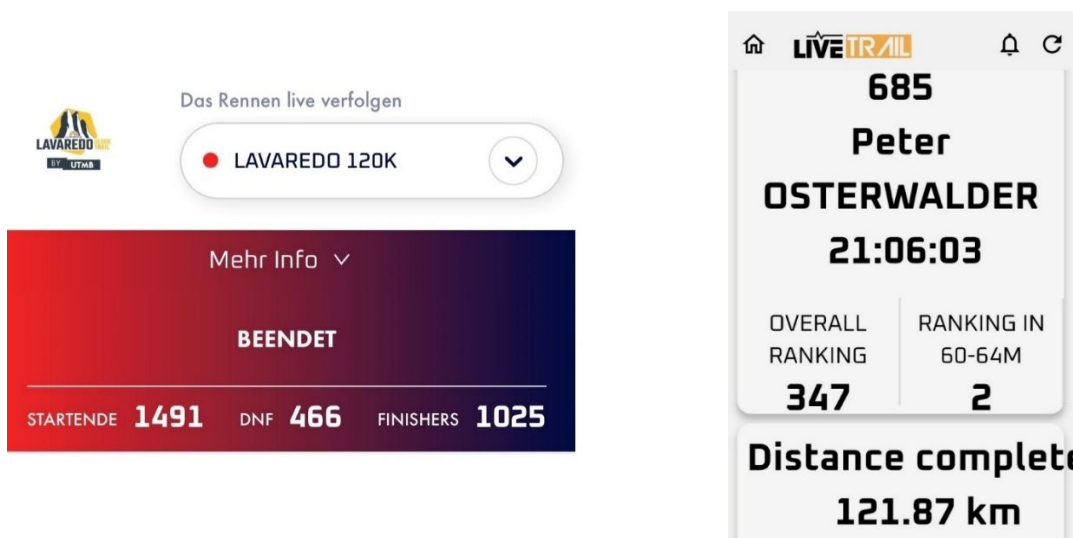
Ganz real: meine Füße inkl. Schuhe und Socken haben mich tapfer getragen, viele Stunden unentwegt. So schön kann Schmutz sein!



EPILOG; im Zentrum von Cortina d'Ampezzo

Aus dem langersehnten Hinlegen im Ziel mit verträumtem Blick in den Sternenhimmel wird nun doch nichts. Ungelenk mache ich mich auf zum Olympia-Stadion, eintreffenden Läufern entgegen. Das Glück auf jeweils zwei Beinen kommt im Minutentakt daher, alles grossartige Sieger über sich selbst. Meine Utensilien sind parat, hoch zum Hotel Principe. Dort kann ich an der bereits verlassenen Reception den Schlüssel 104 vom Brett angeln, gönne mir (leicht schamhaft) den Lift in den 2. Stock, betrete mein Zimmer im Wissen, dass eine lange Reise glücklich und gesund ein gütiges Finale gefunden hat.

Der erste Ritter prüfte den **Stolz**. Der zweite Ritter prüfte die **Ausdauer**. Der dritte Ritter prüfte die **Demut**. Habe ich bestanden?



Raus aus den verdreckten Socken und staubigen Schuhen. Ab unter die Dusche, diesmal sogar nach drei Minuten Wartezeit mit *Warmwasser*. Doch nun werden meine Augenlider immer bleiern, die traumlose erlebnisreiche Nacht von gestern ruft nach Schlaf.



Es ist Zeit, die Zeit anzuhalten.

Während ich so in mein Nirvana drifte, befreit und losgelöst von sämtlichen Gedanken, leuchtet ganz weit weg und doch spürbar nahe dort oben unter der Milchstrasse eine **Felsgruppe**. **Die drei Ritter stehen noch immer dort.**

Sagenhaft bleibt die Zeit ein weiteres mal kurz stehen.

Bonstetten/Basel, August 2026

Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch