

sportliche Aktivitäten Peter Osterwalder *anno MMXXI*

Also: Es war nicht gerade angerichtet. **Weil:** "Chinese Killervirus Corona" verbietet jegliche Aktivitäten ausser das permanente Mitfiebern laufender News-Ticker zu besorgniserregenden Fallstatistiken; unser Hund Stanley mag, will und kann nicht mehr mit mir herumrennen, sämtliche langfristig geplanten Ziele (verbunden mit viel Vorfreude) sind auf Unbestimmt verschoben und drohen annulliert zu werden, Training und zielgerichtete Vorbereitungen versintern mangels Motivation («Man erreicht ein Ziel nur, wenn man ein Ziel hat!»). **Denn:** 2021 wird definitiv nicht in meiner retrospektivischen sportlichen Agenda Erwähnung finden, oder? **Doch:** es gibt durchaus Optionen, das Beste aus den vorhandenen Möglichkeiten zu machen, es zumindest zu probieren, ansatzweise Erlebnisse kreieren, halt keine spektakulären Reisen in ferne Länder mit exorbitanten Ultraläufen, halt mal etwas bescheidener und diskreter unterwegs sein. **Somit:** probieren wir's! **Hier:** meine Berichte und Bilder zu sechs sportlichen Abenteuern, läuferischen Erlebnissen, Momenten in der Natur, Intermezzos mit mir - und den Wirrnissen unserer Zeit.

**"Wir glauben, Erfahrungen zu machen,
aber Erfahrungen machen uns."
(Eugène Jonesco)**

4. Juli 2021:	Gornergrat-Zermatt – Marathon, 42 km
10. Juli 2021:	Trailwanderung Breithorn-Saflischpass-Brig
29. Juli 2021:	Trailwanderung Binntal-Crampiolo-Geisspfad
21. August 2021:	Ultraks Zermatt "Sky", 49 km
25. September 2021:	Trailwanderung Grimsel-5-Seen-Münster
10. Oktober 2021:	Trail Vallée de Joux, 51 km



4. Juli 2021: Gornergrat-Zermatt-Marathon, 42 km bergauf am schönsten Berg der Welt

Mein letzter sportlicher Wettkampf liegt nun doch schon mehr als 15 Monate zurück, damals mein dürftiges Abschneiden auf Sao Tomé am Äquator, durchfallgeplagtes DNF ("Did Not Finish"). Jetzt gilt es einfach, *wieder einmal anzukommen*, Zeit und Rang sind sekundär, es muss ein Erfolgserlebnis her!

Gestern musste ich oben in Zermatt noch einen Corona-Test machen, als bisher bloss einmalig geimpfter bin ich suspekt und eine potenzielle Virenschleuder in die reine Gebirgsluft. Wenigstens haben dann spätabends die tapferen Eidgenossen die weniger tapferen Franzosen im finalen Penaltyschiessen aus dem Achtelfinal der Fussballeuropameisterschaft geballert.

Zermatt erwacht; und mit ihr auch Vorfreude auf einen sportlichen Samstag.

Das Wetter verspricht zu halten, etwas Regen ab 14 Uhr. Dann sollte ich - wenn alles eingermassen flott läuft, bereits im Ziel sei - oder zumindest kurz davor. Also keine Überlebensübung in alpinen Höhen zu befürchten.



Jetzt sitze ich stumm und etwa klamm frühmorgens um 6.30 Uhr im roten Matterhorn-Gotthard-Zügli runter nach St. Niklaus, zum Start des traditionellen Matterhorn-Marathon. Auf mich warten recht genau 42 km eigentlich fast ausschliesslich bergauf, Start auf 1116 m.ü.M., Ziel oben auf dem Ryffelberg in 2585 Meter luftiger Höhe. Sonderlich viel Respekt habe ich nicht vor dem Lauf, das ist eigentlich keine wirkliche Herausforderung, es geht ohne grüblerische Exkurse in monatelangen akribischen Vorbereitungen an den Start - einfach mitmachen und hoffentlich etwas Spass dabei empfinden.



Wir müssen gestaffelt in Blöcken à 50 Teilnehmer in 5minütigen Abständen losrennen, ein Pulk übermotiviert hyperventilierender Bergläufer hätte ja allenfalls einen neuen Walliser Hotspot von Covid lostreten können...



Kurz vor dem Start in Sankt Niklaus, unten im Mattertal.

Beat, Max und Peter

Alle drei schon im Rennmodus...

Ein letzter Check der Ausrüstung - los geht's! Es ist ein schönes Gefühl, endlich wieder einmal an einem Laufanlass starten zu dürfen, das *Kribbeln* beim Count-Down, auf den ersten Metern die *bange Unsicherheit*, ob es heute auch wirklich läuft, die *Vorfreude* gemischt mit *etwas Angst* vor der selbstinszenierten Tortur; alle das hat mir eben doch sehr gefehlt.

Recht bald finde ich einen guten Takt, die Steigung ausgangs Dorfes gleich zu Beginn vereinfacht dies. Rasch in effizienten Rhythmus kommen ist das Ziel der ersten Minuten, zügig los und furchtlos dem Matterhorn entgegen!

Wenn ich an solchen Wettbewerben mitlaufe, komme ich nie zur Stille. Aber ich finde zur Ruhe. Da wird Dankbarkeit dafür, dass ich so etwas erleben darf, zur Zündschnur der Motivation.

Und es läuft gut, ich überhole die üblichen Schnellstarter und schliesse wenig später zu den langsameren Teilnehmern des Startblocks vor mir auf.

Flachere Zwischenstücke sind willkommen, stellenweise darf auf steilen Passagen ohne schlechtes Gewissen zügig marschiert werden; einfach trotzig weiter bergan und immer den Blick stur talaufwärts, wo erste morgendliche Sonnenstrahlen um Wolken tanzen.



Beim Bahnübergang Randa muss ich kurz warten, ein Helfer der Organisation passt gut auf, dass hier kein Übermotivierter bei geschlossener Barriere unnötig Sekunden gutmachen kann. Dann schon der erste Verpflegungsposten. Ich habe noch genug in meinen beiden Bidons, laufe einfach durch das Spalier der freundlichen Helfer mittendurch.

Meinen monatelangen Break zwischen der "alten" und der "neuen" Arztpraxis konnte ich gut gebrauchen. Das Einrichten und Zügeln in die neue Wohnung in Basel war eine äusserst kreative und befriedigende Arbeit. Die Vorbereitungen auf eine neue Arbeitsstelle (wo man ja alles besser macht als bisher...) war ebenso eine Bereicherung. Viel trainiert habe ich eigentlich nicht, so ganz ohne ein verrücktes sportliches Ziel vor Augen fehlt einfach der nötige Biss, um konsequent dranzubleiben. Dafür war ich fast täglich bei "meinen" Schafen in der Stiftung Rotenbirben, die lustigen Wollfrauen sind allmählich zahm und zutraulich.



Auf dem nun folgenden flachen Stück ein absolutes Novum: als ich an einem Sensor vor dem Schulhaus vorbeirennende, leuchtet ein grüner Smiley 😊 auf, "Sie fahren 15 km/h". Scheinbar habe ich den Radar aktiviert und mit meinem beachtlichen Tempo ein verkehrstechnisches Lob verdient.

Es wird ruhiger, die Anfangshektik ist verklungen, das Feld zieht sich in die Länge, kaum mehr Positionsverschiebungen. Ich laufe - wie mir scheint - weiterhin ganz ordentlich dahin, jedenfalls fühlt sich das Verhältnis von Anstrengung zu bewältigter Strecke recht ökonomisch an.

Zermatt ist erreicht, die Mainstreet eine Gasse begeisterter Zuschauer. Nicht ganz wie bei der Tour de France hoch zur Alpe d'Huez, aber doch breitgesäumt werden wir Verwegenen von Frühaufstehern an diesem Samstagmorgen willkommen geheißen. Gut, dass es oberhalb der Hauptstrasse mit ihren Luxus-Shops wieder ruhiger und zur Bergkulisse passender wird.



Inzwischen bin ich 22 Kilometer gerannt und habe immerhin 500 von geplant knapp 2000 Metern Höhendifferenz bewältigt.

Nun geht das eigentliche Rennen erst los, bis hierhin war kräfteschonendes Warmwerden die Devise. Nun beginnt der eigentliche Berglauf.

Etwas mühsam und langweilig zieht die mehrheitlich geteerte breite Strasse dem Westhang hoch Richtung Sunneggä, jetzt einfach nicht schon gleich zu Beginn der schwierigen Abschnitte die Motivation verlieren!

Wenigstens tut mir (noch) nichts weh, es läuft ja ganz ordentlich, bleib einfach dran du Jammer!

Wenn ich will, kann ich es mir sehr leicht schwer machen...



Diesen Anstieg habe ich unterschätzt, aber er ist ja nun gemeistert und der Checkpoint Patullarve erklommen. Nun wird es - ab Sunneggä - etwas flacher und der wunderschöne Single-Trail zieht nach hinten ins Tal zum Grünsee.



In Gedanken stelle ich mich aus Zeit und Raum. Bin einfach unterwegs auf einer seltsamen Reise, ohne wirklichen Zweck. Mache das, was ich scheinbar recht gut kann. Hinterfrage keinen Schritt. Löse mich von Anstrengung und Verspannung. Bleibe ruhig. Vermeide jegliche Kraftanstrengung, alles muss locker fließen. Erhole mich laufend. Spüle den Arbeitsspeicher leer, defragmentiere meine Festplatte. Will weder verstehen noch ergründen. Einfach unterwegs, sonst nichts. Das aber ganz.



Achtsam vermeide ich Stolpern und Stürze, gerade solche Streckenteile verleiten zu Unkonzentriertheit. Dann wieder hoch, diesmal über einen Pfad mit grossen Steinen, bald bin ich bei der Bahnstation Ryffelalp und inmitten Bergtouristen, denen unser Anlass scheinbar gefällt. Viel sympathische Unterstützung wird uns Läufern zuteil. Überhaupt ist die Stimmung im und neben dem Rennen hervorragend, keiner kämpft verbissen um Sekunden oder Positionen. Es geht vermutlich fast allen Teilnehmern und Zuschauern/Wanderern so wie mir: Wir sind schlicht froh und einfach nur dankbar, wieder einmal so ein Rennen bestreiten zu können, ohne Masken an einem sozialen Event teilzunehmen, einfach etwas Normalität in dieser wirren Zeit.

Alphornbläser und Isostar, Schweiss und Erinnerungs-Fötteli, Ländlermusik und Muskelkater

- *Blick nach oben* (oje, da kommt noch was auf mich zu), ein
- *Blick auf die Uhr* (egal, jetzt ist es dann bald geschafft, die Zeit spielt wirklich für einmal keine Rolle), ein stolzer Schauer beim
- *Blick rüber zum nebelverhüllten Matterhorn*.

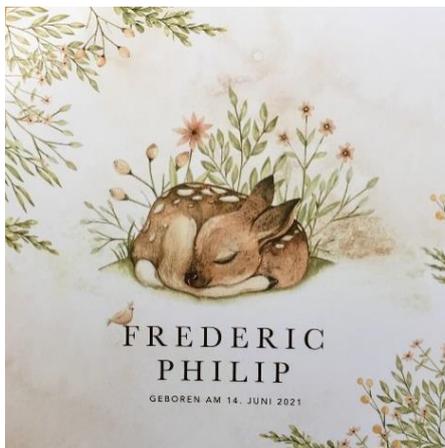
Weiter du Löuw, herumstehen macht es auch nicht einfacher!



Nun wird es wie angedroht zuerst saumässig steil, dann lästig leicht ansteigend und konturlos rüber zum Bahngleis, dann wie befürchtet diesem folgend penetrant hoch mit letzten 300 Höhenmetern. Ich spüre meine physisch müden Muskeln und die mentale Mattheit der letzten Monate; der Trainingsrückstand ist nun offensichtlich, forcieren geht gar nicht, also einfach zügig marschierend die letzten Kilometer bewältigen.

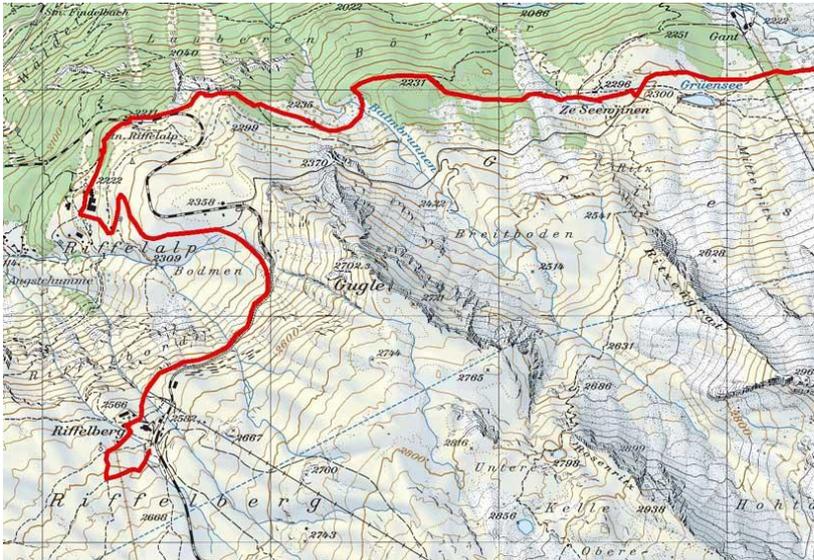
Kühler Wind fegt nun dem Berg entlang, die vegetationslose Steinpiste wirkt abweisend und kalt. Ich mag eigentlich nicht mehr, würde jetzt gerne aufhören mit dieser Schinderei, alles am Limit.

Da helfen mir Gedanken an unseren Enkel Frederic, vor 19 Tagen geboren, der kleine Prinz mit seiner grossartigen Mutter (und hoffentlich ebenso tollen Grosseltern). Ihm zu Ehren möchte ich nun still und "einfach so" diese letzten paar Minuten mein Bestes geben. Vielleicht wird er später auch einmal solche Berg- oder Ultraläufe rennen, wer weiss. Aber vorerst hat er ja andere - wichtigere! - Herausforderungen zu meistern.



So spreche ich mir laut etwas Trost und Mut zu. Das Aussprechen von Gedanken - vielleicht ein typisches Zeichen des Älterwerdens, lässt wirklich Kräfte heranwachsen.

Es geht hoch zur Bahnstation Ryffelberg, dort ist aber noch nicht die Ziellinie, sondern hängt ein Plakat, dass nun nur noch 666 teuflische Meter zu bewältigen seien.



Vermutlich müssen wir Leidgeprüften diese Extra-Schleufe hoch zur Kapelle und im weiten Bogen Richtung Gorngrat noch erkämpfen, damit die angestrebten 42.195 km auch wirklich attestiert werden dürfen.

Der heldenhafte (zwar verstorbene, aber wenigstens angekommene) Läufer von Marathon hat es uns schliesslich vorgemacht.

Schon ziemlich ausser Puste und doch noch ganz ordentlich flott unterwegs renne ich das letzte Stück, vor mir ein Mitstreiter, den ich eigentlich noch überholen könnte. Aber ich halte mich zurück, es wäre irgendwie unfair: er ist nun mehr als 42 km vor mir gerannt, da darf ich ihn nun nicht auf den allerletzten Metern schnappen (hätte ich es getan, wäre ich allerdings in meiner Kategorie 3. geworden, so blieb es beim undankbaren 4. Rang, schluchz...).

Swisscom 13:10 74%

datasport.com

Overall: Marathon Overall Männer
 Startnummer: (578)

Finish: 13:09.08,0
 Distanz: 41'658 m
 Zeit: 4:32.57,9
 Abstand: +38.40,7
 Rang: 4.
 Overall: 36.

	Tageszeit	Zeit	Rang	Overall
Start:	8:36.10,1			
Zermatt:	10:26.52,3	1:50.42,2	5.	53.
Sunnegga:	11:47.25,0	3:11.14,9	5.	45.
Riffelalp:	12:31.25,0	3:55.14,9	4.	37.
Ziel:	13:09.08,0	4:32.57,9	4.	36.

	Zeit	Rang	Overall
- Zermatt 21km:	1:50.42,2	5.	53.
- Sunnegga 32/12 km:	1:20.32,7	5.	42.
- Riffelalp 39/18 km:	44.00,0	4.	32.
- Ziel:	37.43,0	3.	31.



Heute, 16:42

Hallo Peter, Du hast es geschafft! ZM in 4:32.57,9 / 4. Rang Kat M-M55 gesamt 36. Rang. Datasport gratuliert

Über die Ziellinie, berauschend! Es tut wahnsinnig gut, wieder einmal zufrieden und erfolgreich einen Lauf zu finishen. Wie habe ich diesen Gefühls-Tsunami vermisst! Und dann gibt es neben einer schönen Medaille auch noch ein schmuckes Finisher-Shirt, dazu ein Fresspaket für ausgehungerte Hochalpinisten. Rasch in die warmen Wechselkleider, mit der ersten Gelegenheit dank den Zahnrädern der MGB sicher runter ins mondäne Zermatt, wo Dusche, Erholung, Zufriedenheit - und eine Prise Stolz - klammheimlich genossen werden dürfen.



10. Juli 2021: Trailwanderung Greniols - Breithorn - Saflichspass - Rosswald - Brig

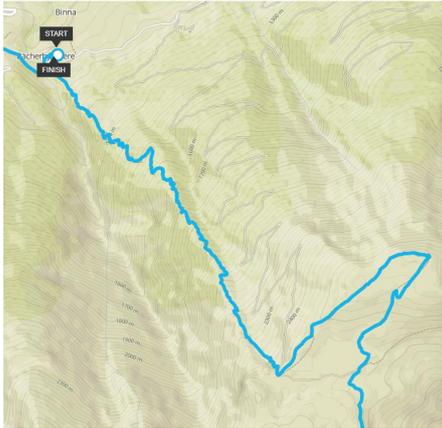


Schon mehrmals haben wir dieses Wochenende geplant - und jedes Mal ist etwas "Wichtigeres" dazwischengekommen. Diesmal klappt es zwar betreffend Agenda, aber das *Wetter* spielt nicht mit. Die geplante Monstertour über Berge und Pässe vom Goms bis rüber nach Italien und zurück fällt buchstäblich ins Wasser. Heftige Niederschläge während der letzten Tage machen das Terrain dort zu gefährlich. Max zermartert sein Hirn nach einer würdigen Alternative - schliesslich will er als grandioser Gastgeber nicht enttäuschen und eine Tour vorschlagen, die ebenso lohnenswert, aber risikofreier sei.

So schellt uns der Wecker um 6 Uhr aus den Daunen, der knusprig gebackene Zopf motiviert genauso wie das strahlende Wetter, welches der neue Tag verkündet. Also hop, parat machen, in den kleinen Rucksack was so mitgenommen werden sollte wenn man in den Bergen herumkraxelt, mit dem Auto talabwärts und dann über die Rhone rüber nach Greniols, wo unser GPS aktiviert und die Zeiger sämtlicher Systeme auf 00:00 geeicht werden.

Der Einstieg hat es in sich: Über 1500 Meter Anstieg sind unvermeidbar, wenn wir via Breithorn zum Saflichspass gelangen wollen. Max geht voran, in bewährter Technik erkämpft er schnaufend die ersten Kehren des selten begangenen und kaum markierten Waldweges. In einem Kännel geht es durch Tannenwälder gnadenlos steil und ohne Chance auf eine flachere Passage permanent dem herrlich blauen Sommerhimmel entgegen. Mein Höhenmeter ist fleissig am Addieren, wir kommen gut voran/bergan: vertikale Geschwindigkeit minimal, horizontaler Höhengewinn beachtlich.





Durch den Wald steil hoch, immer geradeaus...

Neben uns im gütigen, aber langweiligen Zickzack der hässlich in den gleichmässigen Hang gefressene Weg, den Biker mit ihren mehrheitlich Elektro-unterstützten Maschinen hochkurbeln. Oder runterra-sen; alles ohne wirklich Manpower zu mobilisieren...



Bei einer gepflegten Waldhütte machen wir eine erste kurze Rast. Hier scheint ein Liebhaber der Natur seine Idylle zu pflegen.

Dann werden wir gezwungen, etwas waghalsig über querliegende von einem Sturm zu Boden gerissene Lärchen zu klettern; es gibt keine Alternative - ausser quer durch die Schneise der Verwüstung.

Wir beide sind koordinativ eher ungeschickt und entsprechend gschtabig unbeholfen übersteigen wir das biologische Trümmerfeld, harz-verklebte Hände bleiben übrig - und das beruhigende Gefühl, wenn der Adrenalinspiegel sich wieder von 200 auf 100 % "normalisiert".

Nun ist die Waldober-grenze erreicht, erste Schneefelder in schattigen Rinnen lassen uns erkennen, dass wir bald oben sein sollten.





Das *Runner's High* - doch, das gibt es wirklich. Das ist dann, wenn man nicht mehr rennt, sondern "es rennt", gratis und ohne Mühe oder Anstrengung, einfach so dahin, schwerelos.

Es gibt übrigens auch ein *Runner's Low* - mindestens so eindrücklich und es zu erleben und durchleben (resp. überstehen) ist eine lehrreiche Erfahrung...

Oder für jeden verständlich:



So, fertig lustig, das hier ist eine seriöse Sache! Das Breithorn im Wallis ist eben breit, kein filigran emporragender Gipfel aus Urgestein, bloss ein weit gezogenes Plateau, eigentlich ziemlich unspektakulär. Wäre da nicht die grandiose 360°-Rundsicht, die sensationell belohnt für die Strapazen der ersten Stunde unserer geplanten (Tor-)Tour.

Max erklärt mir mit Eifer und haargenau, wie der schneebedeckte Berg dort drüben heisst, welcher Gipfel das genau da neben dem Sowieso-Horn ist, dass er schon dreimal auf dem Piz Weissnichtmehr war - ich kann mir diese Namen einfach nicht merken.

Was aber die Eindrücklichkeit des wirklich herrlichen Panoramas in keiner Weise schmälert!



Ein paar Bilder müssen sein, es ist dank der kräftigen Juli-Sonne und wenig Wind angenehm warm - sogar hier auf 2600 m.ü.M. morgens um 9 Uhr!



Dann geht es weiter, zuerst sanft abfallend führt die Strecke westwärts Richtung Safisch-Pass. Wir joggen in lockerem Tempo über die Hochebene, nur vereinzelt Dohlen und gelegentlich der Warnschrei eines Murmeltiers mischt sich in das befreiende Rauschen des Bergwindes.

Übrigens: unser kleiner Enkel Frederic gedeiht prächtig, der herzige und fröhliche Mannli ist ein wunderbares Geschenk, gerade in dieser bizarren Zeit.



Nun aber weiter, schliesslich sind noch ein paar Kilometer angesagt; Richtung Saflisch zeigt der Wegweiser. Zwei vergnügte Wanderer kommen uns entgegen, ebenso euphorisiert von der herrlichen Landschaft und der einzigartigen Alpenflora.



Dankbar nehme ich die nun folgende Steigung in Angriff. Bergabrennen ist und bleibt nicht meine Leidenschaft. Der Weg bis zur Passhöhe zieht sich aber beachtlich in die Länge, so ganz anspruchslos ist die Tour nicht, der wir uns hier stellen. Aber es ist ja kein Wettkampf und das Wetter scheint zumindest die nächsten Stunden noch zu halten, also kein Grund zu Eile. Oben angekommen suchen wir eine etwas windgeschützte Stelle zu Pause (mit Rivella, Bildern und Banane).

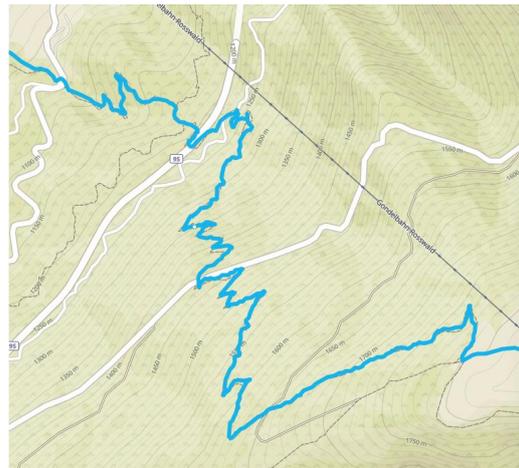


Und schon geht es bergab, und zwar wirklich. Max eilt voran, ich folge zaghaft, irgendwie schaffen wir beide sturzfrei den Weg nach Rosswald.

Jetzt gilt es, die weitere Route zu beraten. Allerdings haben wir eigentlich gar nicht viele Alternativen, letztlich müssen wir irgendwie nach Brig oder Visp kommen, um von dort mit dem Zug wieder talaufwärts nach Grenchols zu gelangen, von wo aus ein wenig attraktiver Weg der Hauptstrasse folgend zum Fahrzeug führt, wo sich dann der Kreis unseres Ausflugs schliessen soll.

Max berät sich mit einem Einheimischen, der in urigem Walliser Dialekt die Empfehlungen preisgibt: einfach weiter runter und dann beim Waldrand rechts abbiegen in den 36er-Weg.

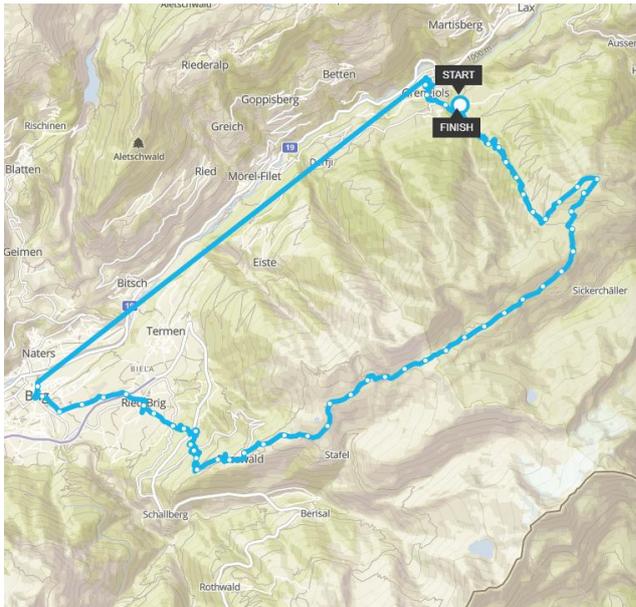
Diesen haben im Jahr 1939 fleissige Soldaten des Bataillon 36 der Grenzbrigade 11 erbaut. Er diente v.a. dem Transport und zur Sicherstellung des Nachschubs für die Truppen, die während der Grenzbesetzung des Zweiten Weltkriegs auf Rosswald stationiert waren. Mittlerweile verbindet eine Seilbahn runter nach Ried-Brig, etwas gelenkschonender als der Zick-Zack-Weg mit historischem Hintergrund.



Es ist heiss und trocken geworden, die Sonne brennt in die abgemähten Sommerwiesen, kaum Wind, wenigstens etwas Schatten, sobald wir dem besagten Wegweiser zum 36er-Weg folgen. 1000 Höhenmeter geht es nun in engkurvigem Zickzack runter, steil und schwierig zu rennen. Ich betrachte es als Training für den geplanten Transvulcania auf La Palma Ende Oktober, dort geht es ja auch 24 km dauernd talwärts vom Krater des Vulkanes ganz oben bis runter ans südwestliche Meeresufer. Ob dieser Lauf überhaupt stattfinden kann oder noch ein drittes Mal verschoben werden wird? Eigentlich sollten die spanischen Behörden diese Inseln für den Tourismus freigeben, wenn sie nicht definitiv die Existenzen der Bewohner dort ruinieren wollen!

So laufe ich die anspruchsvollen Viertelstunden in Gedanken an einen grossen Anlass und nehme die Strapazen dankend an als "Abhärtung" für mein Saisonziel 2021. Und irgendwann sind wir dann unten an der Simplon-Strasse, bald in Ried und von dort aus auch innert weniger Minuten ganz unten beim Bahnhof von Brig.

Matt, ausgepowert, staubig und etwas dehydriert nutzen wir die 30 Minuten bis zur Bahnfahrt nach Grenchols ruhend auf einem Bänkchen direkt beim Perron 11. Das war eine äusserst lohnenswerte Tour, so um die 30 km zu zweit unterwegs in der Bergwelt. Die ganz verschiedenen Anteile der Strecke liessen nie Langeweile oder Müdigkeit aufkommen. Schön, solche sportlichen Wanderungen mit jemandem teilen zu können, alleine wäre es nur halb so beeindruckend, und gefährlich dazu auch noch.



TRAIL RUNNING

27.52 km

5:06'07

5.4 km/h
Avg. speed

11'07 /km
Avg. pace

2381 kcal
Energy

13.5 km/h
Max. speed

1925 m
Ascent

2128 m
Descent

GRAPHS

Time Distance

Speed km/h



Altitude m



Heart rate bpm



Die Bergwelt:

Die einen fasziniert sie ein Leben lang, andere sehen darin nur langweilige öde Berge oder unschöne Erinnerungen an erzwungene Wanderferien in der Kindheit.

Ich bin immer wieder gerne unterwegs in den Alpen oder anderen Gebirgen, fühle mich wohl und frei, wenn das Relief Aufwerfungen zeigt.

Sehr viele meiner schönsten Erinnerungen verdanke ich Erlebnissen in den Bergen. So auch dieser Samstags-Ausflug auf Walliser-Wanderwegen.

29. Juli 2021: Trailwanderung Binntal - Albrunpass - Crampio - Geissenpfad - Passo della Rosso - Mässersee - Fäld

Es hat uns einfach nicht losgelassen. die vor 3 Wochen wegen den heftigen Niederschlägen verunmöglichte Route rüber nach Italien soll nun heute realisiert werden. Wieder darf ich bei Max zu Gast sein. Ab Münster VS fahren wir frühmorgens ins bezaubernde Binntal. Max muss noch im COOP ein Biberli kaufen, damit er Kleingeld für den Parkplatz ganz hinten im Tal hat. Nachdem diese Hürde gemeistert ist, widmen wir uns einfacheren Anforderungen: lieblich und friedlich unberührt liegt das schmucke Tal tafrisch in der Morgensonne.



Erste Stufe im Aufstieg zum Albrun-Pass gemeistert, hier der Blick zurück mit dem Breithorn noch in morgendlichen Wolken verhüllt.

Wir sind auf 1570 m.ü.M. gestartet und nun sicher schon 200 Höhenmeter dem blauen Himmel nähergekommen.

Nun wird das Tal wilder, die Waldgrenze ist überschritten, Spazierwege gehen über in anspruchsvolle Wanderpfade. Noch immer ergießt sich viel Wasser aus den Höhenlagen.

Hier wäre eigentlich eine Brücke, diese wurde aber vor 20 Tagen weggeschwemmt.

Also ist etwas Akrobatik über die rutschigen Steine gefordert; Mut und Glück braucht es auch noch, um trocken ans obere Ufer zu springen.



Der erste und insgesamt doch einfache Abschnitt führt also hoch zur Binntal-Berghütte, etwas mehr als eine Stunde brauchen wir für den Einstieg in die wirkliche Bergwelt. Wenig hinter der Unterkunft für Wanderer und Alpinisten kommt der Albrun-Pass - und schon sind wir in Italien. Erstaunlicherweise steht niemand von den Grenzbehörden schwerbewaffnet hier oben und will mein Covid-Zertifikat scannen.



Nun also steil runter an den Lago di Devero. Herrliche Bergwelt, wunderbare Aussicht, perfekte Laufbedingungen, angenehmer Wanderweg: jetzt verstehe ich allmählich, wieso Max mir dieses Erlebnis nicht vorenthalten wollte. Einzelne Wanderer kommen uns entgegen, hagere wortkarge Berggänger aus dem nördlichen Italien.



Die ersten paar hundert Höhenmeter sind wie erwartet ausgespülte Rinnen, noch vor 14 Tagen wäre das hier unpassierbar gewesen.

Nun läuft es sich prima, bald wird das Profil auch humaner und die Abstiege langgezogen ins sich öffnende Tal gezogen.

So langsam herbstet es hier oben, die Wiesen sind verblüht. Bald ist mit erstem Schneefall zu rechnen, meist noch im September.



Der Stausee Lago di Devero, Ausflugsziel für naturbegeisterte Italiener aus den talwärts liegenden grösseren Ortschaften und Städten.

Domodossola ist der Hauptort dieser Region, ganz weit unten.

Jeder Augenblick - ein Teil der Ewigkeit. Die Zeit ist eigentlich die Summe von unzähligen vielleicht zufällig aneinandergereihten Sequenzen. Und die oft schönsten Momente erlebt man da, wo man sie am wenigsten erwartet.



Max kennt diese Strecke im Detail, informiert mich immer wieder über Besonderheiten, bevorstehende Herausforderungen, speziell Beachtenswertes, geographische Eigenheiten.

Mit seinen "Hoka-Hoka-Dämpfung-Spezienschuhen" ist ihm kein Abstieg zu steil...



Crampio ist erreicht, Zeit für die wohlverdiente Pause. Frisches Wasser und Heidelbeer-Joghurt tragen zur ohnehin guten Stimmung bei.

Hier im schmucken Dorf mit sauber restaurierten Steinhütten herrscht an diesem Samstag reges Treiben.

Viele Italiener fahren scheinbar mit dem Auto hoch bis Devero und wandern dann zum Stau- See oder sonst wo in der vitalisierenden Bergwelt.

Max skizziert mir die nun folgende Strecke. Es soll steil hochgehen zum Passo della Rosso, dann über den Geisspfad (was immer das sein soll...) zurück in die Schweiz, anschliessend wieder all die erklommenen Höhenmeter runter, um irgendwann wieder beim Auto im Binntal anzukommen.

Eigentlich sollte ich schon in der neuen Praxis tätig sein, die *Sanamea Kleinbase!* ist aber im Verzug, der Umbau und v.a. die dazu nötigen 101 Bewilligungen ziehen sich scheinbar end- und planlos dahin. Das Konzept ist gut durchdacht, die Räumlichkeiten werden hell, freundlich und funktional. Letztlich bin ich nicht unglücklich über die Verzögerung, gibt sie mir doch endlich einmal einen mehrmonatigen Freiraum und Gelegenheit zum Aufladen der zuvor arg entleerten Batterien. Und nicht zu vergessen: viel Zeit und Energie für den Enkel *Frederic*, der erstaunliche Fortschritte macht. So aus der "Distanz" des Grosselternsein beobachtet erscheint mir seine Entwicklung enormasant.



Nun geht die Reise aber weiter! Zuerst müssen wir nach der andächtigen Rast wieder etwas in Trab kommen. Dann geht es gar nicht so einfach über einen selten begangenen Verbindungsweg auf die Steigung zum Passo della Rosso zu. Unten beim Bergbach, der steil talwärts fällt, trinkt eine Gämse. Am Himmel viel Sonne, strahlendes Blau, schwarze Bergvögel und ganz zuhinterst resp. ganz zuoberst das rot leuchtende Bergmassiv, welchem der Pass seinen Namen verleiht. Äusserst stotzig aber eigentlich recht effizient kämpfen wir uns wieder hoch in schwindlige Höhen.

Mittelmässigkeit, das genügt nicht um diese Tour zu bestehen, es sind aussergewöhnliche Fähigkeiten gefordert. Und genau das macht die heutige Route so wertvoll.



Max geht im jetzt unübersichtlichen Terrain voran, er war schon mehrmals hier oben, auch einmal alleine bei Wind und Regen. Verlaufen oder verletzt sollte man sich hier besser nicht...

Eine felsige Rinne muss mittels Spagatschritt in free-solo-Manier gebouldert werden (oder zumindest so als ob, okay...), dann folgt einer der Höhepunkte des heutigen Erlebnisses:

Armierungseisen sind in Treppenform im Felsen verankert worden; da muss ich hoch, wenn mir die Rückkehr in die Schweiz noch heute ein Anliegen ist. Jetzt einfach nicht nachdenken, sondern direkt hinein in die Herausforderung; immer mindestens eine Hand griffsicher verankert, dann kann eigentlich nichts passieren. Schon bin ich oben und warte auf der kleinen Terrasse mit grosszügigem Ausblick auf das Auftauchen von Max, der meine heroischen Taten photographisch festgehalten hat.



"Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit."
(Erasmus von Rotterdam, 1466-1536)

Hier angekommen gönnen wir uns eine kurze Rast. Einige Wolken sind aufgezogen, das gute Wetter sollte aber noch für einige Stunden halten, kein Grund zu Eile.



Nun kommt dann bald der sagenumwobene Geisspfad, scheinbar früher eine berüchtigte Schmuggler-Route vom Binn-Tal rüber ins nördliche Italien. Hier ging garantiert noch nie eine Geiss durch, allenfalls eine Gämse. Denn es gilt, mutig und mit Schwung zielstrebig von Felsen zu Felsen zu "gumpen", immer eine Option zum Ändern der nächsten Schritte zu haben, sollte sich die gewählte Richtung als ungeeignet herausstellen. Bei Nebel und Nässe definitiv nicht empfehlenswert! Dafür gerade an so einem Tag wie heute spektakulär und berauschend.

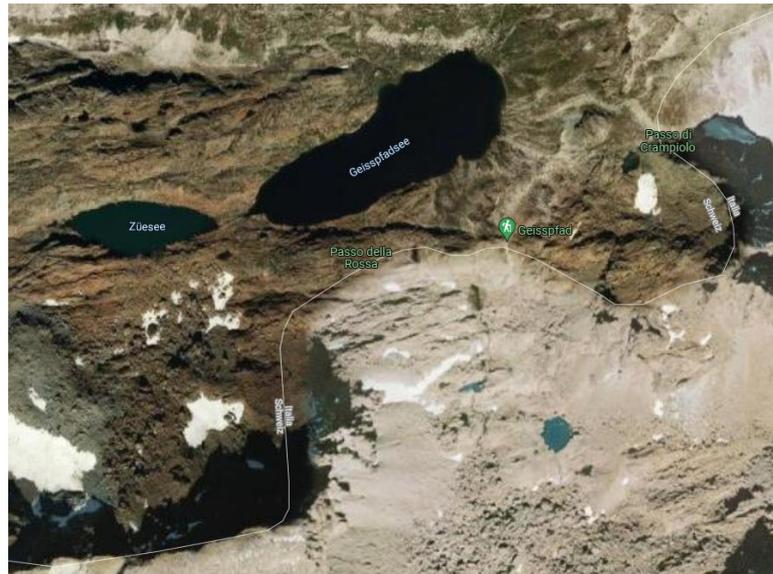


Der Übergang zur Schweiz ist diskret mit einem Grenzstein markiert. Bald sind wir drüben und folgen einem Bergsee, um danach im Schotter der Gletschermoräne 500 Höhenmeter zu vernichten.



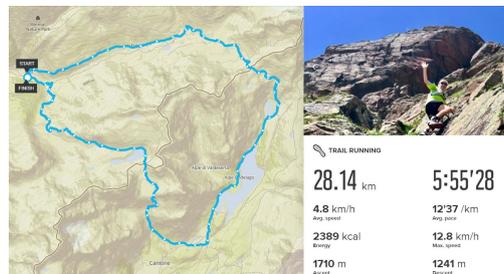


Unsere Route: vom Süden her steil in die Wand hoch zum Geisspfad, dann zum Passo della Rossa, um den Geisspfadsee und Züesee westlich in den Abstieg.



Jetzt wird es trotz aller Faszination an dem was diese Tour alles zu bieten hat doch eher mühsam, solche rutschigen Abstiege über zersplitterten Schiefer und driftend immer bergab sind nicht nach meinem Gusto.

Dafür werden wir unten mit einem einfachen wunderbaren Wanderweg belohnt, auf dem nicht gerannt, sondern geflogen wird. Wir entschliessen uns zu einer kleinen Extratour: über eine weitere Kante nochmals hoch, um dafür mit dem Mässer-See belohnt zu werden.



Dort dann die letzte Rast, bevor es - halt nicht zu vermeiden - wieder sehr lange sehr steil und sehr schwierig zu rennen talwärts führt, zurück ins Binntal, retour nach Münster: *Mission completed.*

21 August 2021: Ultraks Zermatt, 49 km mit 3600 m Höhen- differenz, Kategorie "Sky"

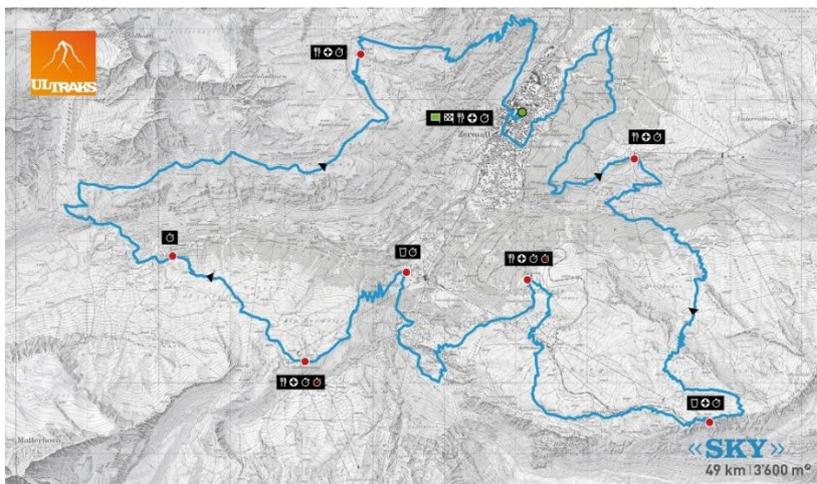


Nochmals Zermatt, diesmal aber im Kreis herum.

Wieder Start in aller Herrgottsfrühe.

Auch heute das scheinbar unvermeidbare Corona-Sicherheitskonzept-Procedere mit gestaffeltem Start in kleinen Blöcken, Verpflegungsständen wo man sich nicht selber bedienen kann, sondern hoch oben auf einer Alp eine maskiert behandschuhte anonyme Helferin eine jedes Mal neu desinfizierte Schale mit dem gewünschten Produkt (Bananenstücke, Riegel) entgegenstrecken oder in hochsteriler non-touch-Technik das passende Getränk (Isostar, Wasser, Cola) in die durstige hingestreckten Bidons giessen darf.

Wenigstens muss ich als inzwischen vollimmunisierter nicht nochmals zum COVID-Antigentest antreten.



Ich kenne den Anlass, die Strecke und ihre Herausforderungen resp. Tücken von der Austragung 2019, damals als Vorbereitung für die anschliessenden 230 km in Kambodscha gedacht. Meine Zielsetzung ist kein schnelles Rennen oder einen guten Rang, dazu bin ich schlicht zu wenig fit. Es soll ein Berglauf werden, den ich geniessen kann, kein Chranpf oder gar eine Plagerei, gut dosiert durchlaufen, unfallfrei die vielen Höhenmeter überstehen.



Also los, ein Gebirgs-Ultralangstreckenlauf der speziellen Sorte wartet auf 500 Starter in meiner - natürlich der längsten und profilreichsten - Kategorie.



Rasch wird mir warm, der erste Aufstieg mit Ziel "Sunneggä" durch die morgenfrische Waldtraverse bringt gleich zu Beginn etwas Temperatur in die Muskeln. Und hinterlässt ein irgendwie banges Gefühl: In meinen Erinnerungen war der Weg dorthin nicht halb so anspruchsvoll wie dieses Jahr. Bin ich mangels sportlicher Ziele überhaupt genügend vorbereitet, um mich dieser Herausforderung halbwegs vernünftig zu stellen?



Auch die Rat gebend dazu geeilte Kuh Frieda kann meine Frage nicht schlüssig beantworten.

Sie empfiehlt mir, die äusseren Hirnwindungen auf Notstrom umzuschalten
Sprich: *abzuschalten*.

Denn derartige intellektuelle Exkurse sind bekanntlich irreführend und verbrauchen unnötig wertvolles Serotonin in den Synapsen des cerebralen Cortex.

Erster Checkpoint, dann zu Abwechslung etwas runter über den Bach zum scheinbar endlosen Aufstieg Richtung höchster Punkt der Rundreise: Gornergrat 3130 m.ü.M. Meine Verunsicherung ist einem stabilen Gefühl von robuster Sicherheit gewichen. Heute werde ich - dank Friedas Tipp - in bester Manier zum Grat emporsteigen.



Ich erklimme den fastgleichmässigimmersteilennieberbarmungsvollen Anstieg zum Gornergrat - wie mir scheint - wirklich deutlich lockerer als bei meiner ersten Teilnahme an diesem Klassiker in den Walliser Alpen. Gut gemacht du Oldie in der Kategorie Veteranen II...



Gorner - Gletscher mit Blick zur Monte Rosa Hütte und Western Lyskamm rechts, Dufourspitze links

Auf dieser Fotografie sehen Sie den "Man of the day".

Die Aufnahme stammt *nicht* aus dem Studio, kein Fake!

Laufwunder PO oben in alpinen Höhen, wo sich sonst nur verwegene Polarforscher und Glaziologen verirren!



Nun trotzdem runter Richtung Ryffel -*Berg*, vorsichtig und eben doch schnell genug, damit mich der nervige Kauz, den ich im Aufstieg überholt habe, nicht wieder schnappt... Wunderbares Wetter, hervorragende Stimmung, motivierende Zuschauer, tipptoppe Organisation. So soll es sein. Und etwas Effort ist durchaus erlaubt, gar ein wenig Leiden, allenfalls Krisen und Zweifel an dem, was ich mir heute vorgenommen habe. Nur was emotional so richtig durchrüttelt, bleibt auch langfristig in Erinnerung - und zwar fast immer positiv.

Schon bin ich bei der Ryffel-*Alp*, wo ich vor wenigen Wochen beim Aufstieg des Gornergrat-Marathons durchgerannt bin (Bild mit den Alphörnern). Genau mit meiner Passage beim Checkpoint Nr. 3 landet der Heli resp. nimmt, ohne aufzusetzen einen an der Schulter verletzten Läufer mit runter ins Tal (scheinbar bei Sturz Schulter luxiert).

Es läuft prächtig, ich fühle mich (noch?) gut, konnte diese ersten Abschnitte erfreulich locker und dosiert meistern. Nach der eher flachen Passage geht es unverschämt steil runter in die sandige Gorner-Schlucht, von dort dann zum Glück eher einfach nach Bielti. Zuerst darf ich aber über die Hänge-Brücke, bildlich dokumentiert:



Der folgende Aufstieg zum Schwarzsee ist mir von 2019 in deutlicher (schmerzhafter) Erinnerung - aus meiner Sicht eigentlich das Pièce de Résistance der grossen Sky-Schlaufe.

Denn nach doch schon über 25 km und sehr vielen Höhenmetern sind die Muskeln langsam ermüdet, speziell das Runterrennen vom Gornergrat bis auf Niveau Zermatt geht arg in den Quadriceps. Und genau der (sowie schätzungsweise 100 weitere Muskeln) sollen nun die Schwerkraft überwinden und mich erneut 700 erbarmungslos steile Meter hochbringen, bis 2600 m.ü.M. beim verhasst-gefürchteten Schwarzsee.

Ich trinke nochmals genügend und achte auf wieder gefüllte Bidons beim Einstieg in diesen nächsten Abschnitt.

Und es ist wirklich so: das ununterbrochene Steigen braucht und verbraucht enorm viel Kraft und Energie, auch moralisch. Vor allem, dass man ganz hoch oben sich in Zeitlupe hochkämpfend nach vorne gebeugte apathische Läufer in einer Reihe sieht, dämpft arg an der Motivation. Ich schnaufe schrittsynchron wie ein Ackergaul beim Pflügen, probiere ein wenigstens akzeptables Tempo aufrecht zu halten, vermeide den Blick empor, konzentriere mich auf die wenigen Meter vor mir.



Nun ist die Bergstation endlich sichtbar, immer noch elend weit oben, dummerweise mit vielen Zuschauern. Somit muss man einigermaßen gesittet diese letzten Höhenmeter meistern, man will ja keinen schwächelnden Eindruck bei Unbekannten hinterlassen...

Und wie immer: ist man einmal oben, war alles halb so streng, es ging ja ganz vernünftig, so ein Krampf war das nun wirklich nicht, du hast das doch einmal mehr hervorragend gemeistert, wozu jedes Mal dieses Theater?!? So langsam bin ich Champion im Trainieren des aktiven Middleids...

Zeit für ein Intermezzo:



Frederic, inzwischen
6 Wochen "alt"



Nun steige ich auf Cola um, es braucht Zucker und Coffein, um jetzt nicht schlapp zu machen. Runter, zwar bloss 400 Höhen-Meter, weniger technisch, trotzdem jeder Schritt ein Schlag voll ins Gestell. Dass ich die Strecke schon kenne, wird zu einem mentalen Vorteil. So kann ich besser einteilen und mich im ruppigen *Abstieg*, auf den bald folgenden eher einfachen *Anstieg* freuen.



Die zurückgelegte Strecke wiegt plötzlich nichts mehr, fühlt sich federleicht an im Vergleich zu dem, was noch auf mich zukommt.

Dort unten bei der Stafelalp bin ich nun angekommen, und so freundlich und sanft geht es dann doch nicht zur Sache; es ist viel steiler als in meinen wahrheitsgetreuen Memoiren. Aber was solls: ich werde den Ultraks beenden können, das wird mir jetzt klar - in einer guten Zeit, bei gutem Befinden, in guter Stimmung. Denn letztlich habe ich heute nichts vor, und liege ganz gut in der Zeit.



Die Panorama-Passage lädt zum "Rollen" ein, so können erst- und letztmals heute 4-5 km fast gratis abgebucht werden. Nun leider nochmals über prekäre Wandersteige runter nach Trift, dort letzte Tankstation, dann erneut hoch bis zu den Lawinenverbauungen. Sodann gnadenlos runter und runter und nochmals runter bis irgendwann in fernen Zeiten die Kirche von Zermatt so nahekommt, dass auf dem Zifferblatt Viertel vor 3 Uhr erkannt werden kann.

In 7 Std. und 45 Minuten laufe ich durchgerüttelt, durchgeschüttelt, durchgewühlt und mit Freude durchtränkt über die Ziellinie. Peter Osterwalder, Switzerland, Nr. 4343, Finischer Ultraks Sky 2021, 60. von über 400 klassierten bei 500 Startern. Gut gemacht!



55	4412	ARTS LUK ROSENBERG TRIO	BERG EN TERBLIJT	NE	NED	Sky - M30	1986	07:39:19
56	4131	ZEBERLI VALENTIN	LE GRAND-SACONNEX	GE	SUI	Sky - M30	1990	07:41:59
57	4058	MOULIN MICHAEL COMPRESSPORT SWITZERLAND	CHÂTILLENS	VD	SUI	Sky - M30	1987	07:42:40
58	4285	BICHSEL PHILIPP	AARAU	AG	SUI	Sky - M30	1984	07:43:26
59	4042	KARYPIDIS ILIAS KASIMS TRAINING	THESSALONIKI		GRE	Sky - M30	1989	07:45:08
60	4343	OSTERWALDER PETER	BONSTETTEN	ZH	SUI	Sky - M50	1964	07:45:20
61	4066	GAUDIO LOIC	NEUCHÂTEL	NE	SUI	Sky - M1	1992	07:46:59
62	4148	VOUILLOZ ROBIN TEAM KERRI	SALVAN	VS	SUI	Sky - M30	1991	07:47:55
63	4171	VARLAMOV OLEKSANDR MYXOMOR	DEN HAAG		UKR	Sky - M30	1984	07:48:12

Aber ähnlich wie bei der ersten Teilnahme: im Ziel bin ich mausealleine, es hat niemand zur Kenntnis genommen, dass ich eingelaufen bin, nicht einmal der Stadion-Speaker hat mein Ankommen bemerkt geschweige denn verkündet. Es interessiert offensichtlich schlicht keinen, was ich soeben geleistet habe. Keine Fanfaren, nicht einmal Alphornklänge, keine Hurraschreie, nichts.

Eine gelangweilte Helferin überreicht mir das Säcklein mit Getränk und Früchten, dazu ein düsteres Finisher-Shirt in grauenvollem Tarnfarben-Design, die Medaille habe ich schon beim Abholen der Startnummer gestern erhalten. Um mich herum Trubel und Lärm, aber in mir eine fast unheimliche Stille.

Einerseits bin ich heilfroh, dass diese stundenlange Rennerei über Stock und Stein endlich ein gütiges Ende gefunden hat. Andererseits fehlt mir bloss ein wohlwollendes Schulterklopfen eines Mitmenschen, der anerkennend meine Leistung honorieren würde. So trample ich etwas verloren im Wirrwarr des Zielareal umher, schicke per WhatsApp die Botschaft heim, heil angekommen zu sein. Etwas dumpf und irgendwie betrübt mache ich mich auf den Weg zur Wohnung von Beat.

25. September 2021: Trailwanderung Grimsel-5-Seen-Münster Wallis

Nächstes Abenteuer, wieder Goms: gemeinsam mit Heidi darf ich schon wieder auf die Gastfreundschaft von Max zählen. Am Freitag Anreise und gleich einen Ausflug aufs Eggishorn und zur Hängebrücke Fürgangen - Mühlebach, dann geplant am Samstagmorgen eine weitere sportliche Wanderung ab Grimsel zurück nach Münster.



Und schon wieder: ideale Wetterbedingungen! Um 8.25 Uhr fährt die Matterhorn-Gottard-Bahn Richtung Andermatt, ab Oberwald bringt uns das Postauto über beeindruckende Kehren hoch zur Passhöhe Grimsel (2164 m.ü.M.) mit seinem schmucken Stausee (der irritierenderweise Totensee heisst).



Um exakt 9.11 Uhr kann also die nächste Jogging-Erfahrung starten. Geplant ist zuerst ein Anstieg bis etwa 2500 m.ü.M., dann stufenweise dem Hang in westlicher Richtung folgend entlang mehrerer Seen (5-9 je nach Zählart) bis letztlich zum Abstieg zurück nach Münster. 3-4 Stunden sind postuliert, mehrere Pausen eingerechnet. Und so kündigt der Reiseführer unsere Route an:



Obergoms Tourismus AG



Tourdaten

↔ **17,16 km** ↑ **754 hm** ⌚ **06:00 h**

↓ 1.341 - 2.764 m ↓ 1.578 hm

Distanz

Aufstieg

Dauer

Anspruchsvolle Bergwanderung vom Grimselpass hinunter nach Ulrichen oder Münster im Obergoms. Insgesamt 9 Bergseen liegen an der landschaftlich attraktiven Wanderroute. Der 9 Seen-Weg verläuft vom Grimselpass hoch über dem Talgrund auf einem Pfad mit meist alpinem Charakter zum Trützisee. Von dort geht's dann ziemlich steil hinunter nach Ulrichen im Obergoms. Grandiose Gebirgs-Landschaften und spektakuläre Ausblicke auf die Walliser Bergwelt begleiten den gesamten Routenverlauf.

Energiegeladen topmotiviert rennen wir gleich mal auf 2400 Höhenmeter, perfekte Bedingungen machen alles nahezu schwerelos. Dann schon bald der erste von letztlich einem Dutzend Seen. Die Strecke ist eigentlich als 5-Seen-Wanderung beschildert, es sind aber noch einige mehr, je nach Zählart und je nach Wasserstand/Jahreszeit.

Frische Morgenluft, der grün schimmernde Grimselgranit in der Bergsonne; angenehme Temperaturen, wenig Wind, kaum Wolken am Himmel.



So rennen und wandern wir munter dem gut markierten Pfad nach. Allerdings geht es nicht ständig leicht bergab, wie wir dies erwartet haben, sondern führen jedes Mal pass-artige Übergänge mit ruppigen Steigungen von einem Sektor in den nächsten.



Jeder dieser vielen Seen hat natürlich einen passenden Namen. Ich habe gar nicht erst versucht, mir diese zu merken, ihre schlichte Schönheit erfordert ja auch keine Nomenklatur. Interessant ist, dass diese kleinen Seen alle in Nischen des langgezogenen Bergmassivs liegen, quasi in den Falten der Nordbegrenzung des Obergoms. Denn trotz dem steil abfallenden Gebirge entstanden hier oben zwischen 2300 - 2500 m.ü.M. kleine Senken, in denen sich Regen- und Schmelzwasser zu frischen Bergseen sammeln kann.

Die vielen Aussichtspunkte entschleunigen wunderbar. Max und ich finden dauernd wieder eine einmalige Gelegenheit, eine kurze (Foto-) Pause einzulegen, über eine noch blühende Alpenblume zu staunen, das Spektakel von Licht und Schatten zu entdecken, die mit Flechten bunt bekleideten Felsen zu bewundern. Und solche wunderbaren Tage sind eine Form der *geistigen Selbstverteidigung* gegen die Manipulation und Kontrolle von Staat und Medien in der momentan auf beschworenen Corona-Pandemie.



Die speziellen Aussichtspunkte zu solchen Fotografien müssen allerdings tapfer erkämpft werden! Also nichts mit einem lockeren Joggen sanft bergab, schon eher ein Intervalltraining mit vielen Überraschungen. Denn jeder so neu erreichte See (ich habe schon längst mit dem Zählen aufgehört!) hat seinen ganz eigenen Reiz. Das Gestein ändert von Granit zu Schiefer; Schneefelder mit Tierspuren an sonnengeschützten Passagen noch Ende Spätsommer.



Wir nehmen uns viel Zeit zum Genuss des Panoramas, Bilder mit allen erdenklichen Motiven, Pausen wo immer es dazu einlädt. Hier oben in mir bisher gänzlich unbekannt Höhen sind all die belastenden Fragen unserer Zeit für einmal weit weg. "Schiebe nicht die Wolken von morgen über die Sonne von heute" besagt ein arabisches Sprichwort. Oder umgekehrt: wer sich an das Absurde gewöhnt, findet sich in unserer Zeit scheinbar besser zurecht.



Als hätten diese Seen das Licht eingefangen, als wären sie von Farbe vollgesogen. Sogar das kühle Grau der Felswände strahlt wohlwollend.



Wenn mich jemand fragen würde, woran ich jetzt gerade denke, würde ich stolz mit "Nichts!" antworten.

So kommen wir zwar nicht sonderlich schnell, aber doch wacker voran. Das dort vorne dürfte der 7. oder 8. der "grossen" Seen sein. Weit unter mir ruht das Gomser Tal, selten dringt der röhrende Lärm eines beschleunigenden Motorrades bis hier hoch. Wir sind immer noch auf 2600 m.ü.M., bisher also nichts von der eigentlich erwarteten Kaskade treppenartig bergab. Und das ständige Hoch und Runter erfordert weiterhin viel Energie, die häufigen Wechsel strapazieren.

Eigentlich sollte ich jetzt in Kenia sein, am "for Rangers only"-Ultra-Race der Beyond the ultimate-Organisation. Leider musste dieser Anlass zur Unterstützung der Rangers der Tierreservate im Hochland erneut verschoben werden. Nun hoffe ich umso mehr, dass am neuen Datum September 2022 festgehalten werden kann. Dieser 5-Tage-Etappenlauf führt quer durch mehrere Wildreservate, die von einheimischen Rangers bewacht werden, um Wilderer an der Jagd von Nashörnern und Elefanten zu hindern.

Alles in Selbstversorgung, bloss Streckenkennzeichnung, Schutz vor Wildtieren (sofern man sich an die Regeln und Wege hält), Wasser, Zelt mit Pritsche im Ziel, Finisher-Medaille und garantiert eine Unmenge an Erlebnissen und Erfahrungen sind im Race-Package beinhaltet. Dieser Lauf wird bestimmt wieder eine langfristige, kluge, umsichtige und seriöse Vorbereitung erfordern; genau was momentan fehlt mangels sportlicher Ziele, die "*beyond the ultimate*" sind und somit zu besonderem Effort zwingen.

Aber es gibt nicht bloss sportliche Ausrichtungen... Frederic ist nun schon mehr als 3 Monate bei uns, ein wunderbares Geschenk. Grossvater zu werden hat mich in keiner Art und Weise "alt" gemacht, eher verjüngt und vitalisiert. Auch die berufliche Veränderung (Praxis Sanamea Kleinbasel) sowie der neue Wochenaufenthaltssitz in Basel Nähe Kannenfeldpark belebt ungemein in einer Zeit, wo so viele Freiheiten verschwinden, unmerklich zentimeterweise...



Wieder zurück auf die 5- oder von mir aus auch 9-Seen-Route: wir sind letztlich gar nicht unglücklich, als beim Trützi-See der Wegweiser links runter nach Geschinen, Ulrichen und Münster weist. Nochmals gönnen wir uns eine kurze Pause, ein letzter Blick ins weite Panorama.



Jetzt halt noch 1200-Höhenmeter steil runter, so sollten wir kurz nach Mittag zurück sein und können dann nachmittags gemeinsam mit Heidi noch einen Ausflug unternehmen. Sie hat sich mit einer Panorama-Wanderung um die liebeliche Ortschaft begnügt und wird hoffentlich noch Reserven für eine Nachmittagsaktivität konserviert haben.



Also mutig ins Downhill-Abenteuer:

Die ersten 300-400 Höhenmeter sind technisch schwierig, dann wird es aber weniger steil und die meist breiten Wanderwege sind gepflegt, ganz einfach zu laufen.

Bald ist der schattenspendende Tannenwald erreicht, nun nochmals in Kehren und kurzen steilen Verbindungswegen immer weiter Richtung Talboden.

So kommen wir etwas oberhalb Ulrichen an, wählen den Panoramaweg für die Traverse oberhalb Münster, sind nach netto 3 Lauf-Stunden wieder "zu Hause". Der letzte Abschnitt hat dann doch noch viel Energie erfordert, die wir im Erklimmen der vielen Seen schon oben anzapfen mussten.

So sind wir beide müder als geplant, jedoch einmal mehr bereichert mit vielen wunderbaren Eindrücken und ein paar Stunden in unberührter Natur, fast ganz alleine unterwegs auf Pfaden, wo nur hartgesottene Berggänger ihre Routen suchen.



Nachmittags lockert ein erfrischender Spaziergang im abgeschiedenen Binn-Tal die etwas müden Muskeln, abends dann das Grill-Spektakel bei "Baschi": alle zufrieden, ein Tag zum nicht vergessen.



10. Oktober 2021: Trail Vallée de Joux, 51 km, 2450 m HD

Noch ist es dunkel und kalt, in 10 Minuten erfolgt der Start zum Trail im Tal der Freude, sonniges Wetter mit prächtigen Aussichten mit vielen topographischen und anderen Höhepunkten sind versprochen. Und ebenso mehr als 50 Distanzkilometer mit über 2000 Metern Höhendifferenz hoch und auch runter warten irgendwo im Dunkeln dieses Oktobersonntags.



Ich war hier im Rahmen des Swiss Jura Marathon 1997-2001, bin schon mehrmals durch diese Gegend gerannt und möchte nun einmal an einem Eintagesrennen die herrliche Region genießen. Man verweilt eben gerne an Orten, wo man einmal glücklich war.

Kumpel Max ist auch wieder dabei, er genauso angetan von der schlichten Schönheit, die dieses vielen bekannte aber doch wenig besuchte Tal bietet.

- Distance: 51 km
- Point culminant: 1678 m (Mt Tendre)
- Point inférieur: 763 m (Vallorbe)
- Dénivellation: + 2365m
- Surface: 10 % goudron / 30 % chemins forestiers / 60 % sentiers pédestres
- Départ: 06H30 de L'abbaye



Mit Max verbinden mich dieses Jahr viele sportliche Erlebnisse. Er ist der Typ Freund, mit dem man nicht viel reden muss, der einem aber im richtigen Moment die Hand entgegenstreckt.

Wir starten an der längsten der offerierten Strecken, müssen daher schon um 06.30 Uhr bei der Kirche L'Abbaye am nordöstlichen Seeufer parat sein (grünes Fähnchen auf dem Plan oben). Herbstliche 3°C, wenigstens kein Wind; trotzdem sind Mütze und Handschuhe empfehlenswert, zumal ja etliche Höhen erklommen werden sollten - mit jeweils unberechenbarer Witterung.

In unvergessener Erinnerung ist mir das kollektive Unterkühlen unserer Gruppe am Swiss Jura Marathon 1997 geblieben, wo wir von Regen und Wind am Chasseral erwischt und bis zum Zähneklappern und Muskelzittern abgekühlt wurden. Ein Kuhstall hat uns damals den dringend nötigen Schutz gespendet, ohne den wir in ganz arge Nöte gerannt wären.

Jetzt aber zurück ins hier und heute: 30 secondes au départ, alles parat, 15 secondes, also mach's guät, 10-9-8 - Finger auf den Startknopf der SUUNTO PEAK - 7-6-5 - oje, was habe ich mir da wieder eingebrockt... - 4-3-2-1:

START, raus auf die Strecke, hinein in ein weiteres Laufabenteuer. Solche Anlässe können *nie* zur Routine werden, zu variabel sind Bedingungen und Befinden, ein kleines Problemchen kann alle Vorsätze und Planungen über den Haufen werfen, mentale Faktoren sind nur begrenzt "zu handeln", die Physis ist von der Tagesform abhängig. Manchmal läuft es wunderbar, manchmal überhaupt nicht, ohne dass dies offensichtlich zu verstehen wäre. Daher jedesmal, wirklich immer am Start das unvermeidbare Gefühl der Ungewissheit, ob so ein gewagtes Vorgehen wirklich zielführend im Sinne des Wortes gemeistert werden kann. Andererseits auch jedesmal: Nichts spornt mehr an als die drei Worte: DAS GEHT NICHT.



Stimmungsvoll mit Fackeln beleuchtet wagen wir ca. 300 Teilnehmer der k51-Strecke uns also aller Zweifel zu Trotz ins Abenteuer. Zuerst geht es einem schmalen geteerten Uferweg dem See nach Richtung Le Pont, von dort dann zum Bahnübergang und (endlich!) raus in die Natur. Erste 300 Höhenmeter sind willkommen, im Licht der Stirnlampe ein schöner Einstieg in den allmählich erwachenden Tag.



Oben wird es neblig feucht, im folgenden Abschnitt durch dichte Wälder runter in die Schlucht von Vallorbe jedoch hellt der Tag unmerklich auf, bei den Grotten angekommen kann ich meine Leuchte im Rucksack verstauen.

Schon crazy: genau hier stand ich bereits einmal, und zwar in der Offiziersschule im Sommer 1986 (San OS II/86 Moudon). Damals haben wir die Grotten mit ihren gewaltigen Kammern und Tropfsteinhöhlen besucht, um direkt anschliessend abends an den finalen 100 km-Marsch als Abschluss der sogenannten Durchhalteübung zu starten. Das Ziel war dann irgendwo am Genfersee, 22 1/2 Stunden später. Mir hat bereits vor 35 (!) Jahren diese Strecke keinen Schreck einjagen können, das war eine der leichteren Übungen. Problematisch war damals, dass einer unserer 8er-Gruppe (HW, you remember! ...) ab Kilometer 15 schlicht nicht mehr mitgehen wollte, wir mussten ihn mit allen erdenklichen Tricks und viel Geduld, Unterstützung und Teamgeist 85 km lang "mitschleppen", ein rückblickend enorm lehrreiches Unterfangen.



Jetzt geht's hoch zum Dent de Vaulion, gut 700 Höhenmeter mit phasenweise über 30 % Steigung motivieren zusätzlich. Leider sieht man im noch immer suppendichten Nebel nicht viel von der eigentlich spektakulär asymmetrischen Architektur dieses markanten Waadtländers. Ich bin ganz zufrieden mit meiner Pace und befinde mich umgeben von Läufern, die Aspekt mässig meinem Niveau entsprechen.

Das ist meist so an derartigen Läufen: nach etwas 5 km sind die Schnellen vorneweg und die Langsamen hinten. Nun ändern sich die Positionen nur noch minimal, meist durch gutes Einteilen (> langsam ein paar Ränge nach vorne) oder eben weniger gute Taktik (< immer wieder ein Platz zurück). Denn wirkliche Ausdauer wird früher oder später belohnt, meistens später...

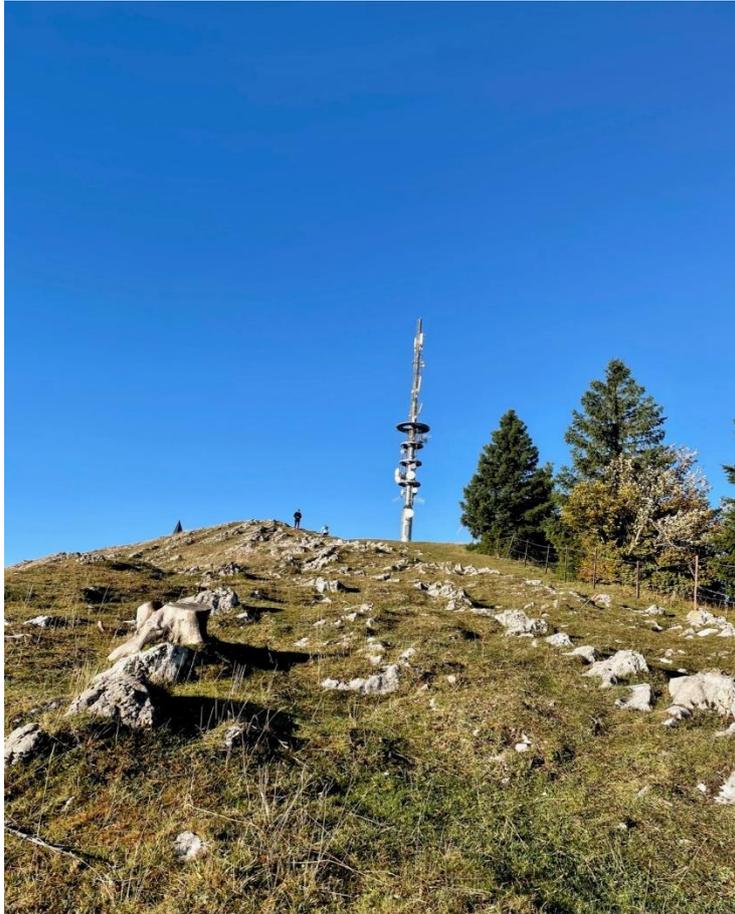
Das versprochene tolle Wetter lässt auf sich warten, nun tropft es sogar (bloss von den Bäumen oder gar Regen?). Aber eben: der Trail Vallée de Joux ist kein Flachlandmarathon, sondern ein Berglauf, entsprechend steil geht es hoch, oft ist rennen nicht oder kaum möglich.

Eine weitere (letzte?) Rampe gilt es zu erklimmen, so allmählich leuchtet der Nebel heller, könnte da wirklich die Sonne bald durchscheinen?

Jetzt, der blendend weisse Himmel bekommt einen Riss, die durchbrechende Sonne erfasst Wolken, Bäume, Wiesen und trägt so alles in die Farben des Morgens.



Und dann ganz unverhofft bin ich schon ganz oben auf dem Dent de Vaulion: die Belohnung für einen strapaziösen Aufstieg, ganz bezaubernd.



Was so ein paar Sonnenstrahlen alles verändern können: Urplötzlich präsentiert sich eine total andere Szenerie. Aus dumpfem Nebelwald hoch in sonnendurchflutete Bergwiesen, schwebend über einem Wolkenmeer...

...muss die Freiheit wohl grenzenlos sein!





Jetzt geht es trotzdem schon wieder bergab, zum Glück mässig steil und auf schön ersichtlichen Wiesenwegen. Leider geht es so bald wieder *unter* die Wolkendecke, aber im Wald stört das kaum, auch so ist dieser Lauf *jeden Meter* wert.



Kaum unten in Pétra Félix angekommen geht es schon wieder hoch zum Col de Molendruz, dies ein Berg der niedrigeren Kategorie. Beim Runterrennen werde ich von den Top-Läufern der k36 - Distanz überholt, beinahe überrollt: unvorstellbar trittsicher und in horrendem Tempo hetzen diese Halbprofis talwärts. Okay, die haben auch fast 20 km weniger auf dem Tagespensum, da kann man natürlich ganz anders mit Reserven und Limiten umgehen.

Manchmal gelingt es, mir einzureden, dass ich mich nicht hier oben verirrt habe, sondern ganz genau jetzt exakt hierhin gehöre. Was treibt mich um, solche Anlässe seit Jahren zu suchen? Eigentlich macht es nur mässig Spass, gerade ein Genuss ist das stundenlange Rennen über Berg und Tal nun auch wieder nicht. Auf etlichen Bildern der an der Strecke postierten Fotografen sehe ich eher verspannt, ja geradezu verbissen aus. Oder ist das einfach Teil des Spektakels, sich wieder einmal wirklich zu fordern, nicht aus einer Pflicht oder zugeteilten Funktion heraus, sondern ganz aus eigenen Stücken? Ich weiss es nicht.

So, jetzt gibt es endlich wieder etwas Verpflegung. Bloss drei solche Posten über die ganze Strecke verteilt sind eher knapp bemessen, aber man weiss es ja - und muss halt entsprechende Reserven mitführen.

Ich fülle den einen Bidon mit Coca-Cola, den anderen mit einem Iso-Getränk: *"Stopp!! Iso est ici, celle est bouillon!"*

Also fülle ich den Rest mit dem Elektrolytgetränk auf und kreierte so die sagenhafte 1:1 - Mischung aus salzig-fettiger Suppe mit den Segnungen der modernen Sporternährung. Weiter, keine Zeit für erneutes Füllen der Trinkbehälter!



Zuerst verköstige ich das Cola, denn sonst platzt die schon jetzt bedrohlich ballonierete flexible Flasche vorne in meiner Halterung. Dann weiter auf hügligen Pfaden, durch noch vom Raureif gefrorene Wiesen. Mein spezial Druiden-Power-Mix kann ich für später aufbewahren...

Es macht erstaunlicherweise immer noch mehrheitlich Spass, ich komme gut voran, renne meinen Rhythmus; möglichst effizient immer weiter, Halbzeit dürfte bald geschafft sein. Die Ungewissheit des Weges ist tausendmal spannender als das Karussell des Alltags. Ich laufe einfach den Markierungen nach, jeder neue Abschnitt eine Entdeckung! Denn nun geht es in lichte Wälder, auf federndem Boden elfenhaft. Feine Erdwege in lustiger Streckenführung zu laufen ist Balsam für die strapazierten Füsse und Kniegelenke.



Die letzten Abschnitte ins Tal sind dann aber wieder wirklich äusserst anspruchsvoll, achtsam renne ich runter. Bitte keinen Sturz riskieren! Denn jetzt ist bald Montricher erreicht und vor mir wartet der zwar *letzte, jedoch längste und steilste* Anstieg hoch zum Mont Tendre.

Genau zum Einstieg in den Steilhang ziehe ich meine bisher nützlichen Überhosen aus, entferne ein paar Steine aus dem rechten Schuh:

"Es ist nicht der Berg, der dir zum Klettern so hoch erscheint, es ist der Kiesel in deinem Schuh." (Muhammad Ali, 1942-2016, US-amerikanischer Boxer)

Ich trinke tapfer, was noch so übrig ist (*vom Cola nota bene!*) in meiner links montierten Flasche, alléz hop! 10 Minuten später bin ich etwa 300 Meter weiter oben, aber auch kräftemässig gezeichnet. Jetzt klug rennen, gut dosieren, nichts erzwingen, aber auch im Tritt bleiben, gratis kommt hier keiner hoch!

Wieder 200 Höhenmeter, sicher schon (?) die Hälfte geschafft. Der Durst meldet sich - jetzt kommt zwangsläufig mein Elixier zum Einsatz. Der Wundersaft schmeckt gar nicht so scheusslich, Hauptsache etwas Flüssigkeit und ein paar Kalorien. Hinten im Rucksack warten zudem die bewährten Zucker-Coffein-Würfelchen auf ihre Bestimmung.

Chance zu etwas Erholung auf einer geteerten Waldstrasse, Gelegenheit für ein paar Bilder vom kleinen Prinzen:



Mittlerweile ist es schon wieder vorbei mit den flachen Abschnitten, wieder "muss" so eine 30% - Rampe bezwungen werden, ziemliche Schinderei! Aber die Höhenmeter addieren sich stetig und damit auch das gute Gefühl bald über den Mont Tendre rennen zu dürfen, dem Lac de Joux und somit einem weiteren sportlichen Erfolg entgegen.

Nun kommen die Zuckerwürfelchen zum Einsatz, immer nach weiteren 100 Höhenmetern als Belohnung. Und alles tapfer heruntergespült mit dem ultimativen Powerdrink, da läuft es sich ja wie von selbst! ...

Oben (nicht ganz, aber fast!) angekommen gibt es ein letztes Mal Verpflegung. Ich fülle beide nun geleerten Bidon mit Coca-Cola, denn bergab ist immer viel Konzentration und somit genug Zucker fürs Oberstübli gefragt, und etwas Coffein ist auch nicht schädlich, um im Finish dieses Trail-Lauf noch ein paar Körner nachlegen zu können.

Bereitwillig fotografieren mich Wanderer kurz vor dem Peak des Vallée de Joux-Trail:

Point culminant

1678 m (Mt Tendre)

steht im Lien du parcours 2021.

Die Mütze bleibt drauf, es ist immer noch recht kühl.

Jetzt ist die Pflicht getan, nun folgt die Kür.



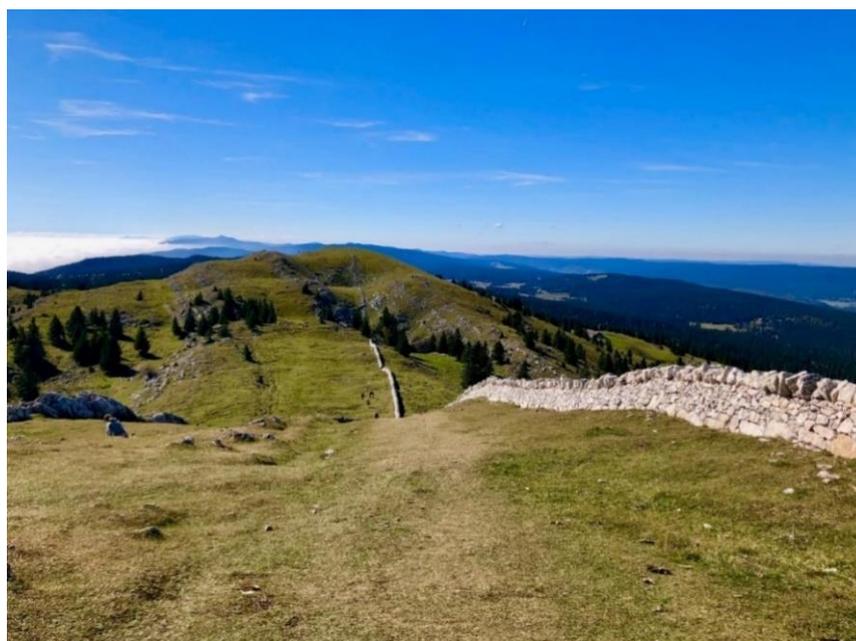
Hier vereinen sich alle Laufstrecken der insgesamt 4 Kategorien, entsprechend gross ist das Gedränge beim Checkpoint. Umgekehrt tut es gut, inmitten Gleichgesinnter die letzten 10 km in Angriff nehmen zu können, nach dem mehrheitlich alleine erbrachten Effort während der letzten 2 Stunden. Und dass ich dauernd Läuferinnen und Läufer der kürzeren Strecke überhole, tut meinem Ego wahnsinnig gut.

Weit vorne, links der imposanten Steinmauer ragt der Gipfel-Triangel in den strahlenden Mittagshimmel. Es ist inzwischen etwa Mittagszeit, schon 5 Stunden bin ich unterwegs, schon speziell, so alles ohne Pause, immer ziemlich an der Schwelle zur Übersäuerung, kein Abschnitt getrödelt oder durch minutenlanges Fotografieren verplempert.



Jetzt also bloss noch runter. Die ersten Passagen sind aber richtig gemein: für Berggämsen ein Eldorado, für mich eher ein "Da Musst Du Einfach Durch". Frei nach einem afrikanischen Sprichwort: Es ist besser, mit DREI Sprüngen zum Ziel zu kommen, also sich mit EINEM das Bein zu brechen.

Doch es wird bald einfacher, mein Tempo zieht an, die Landschaft fliegt nur so an mir vorbei, ich überhole Heerscharen von Läufern, bin dauernd auf der Überholspur von Teilnehmern mit blauen, gelben oder grünen Startnummern. Einen mit einer roten Nummer habe ich schon seit Menschengedenken nicht mehr gesehen, keinen überholt, aber auch - was speziell wichtig ist! - von keinem geschnappt worden.



Mütze weg, es wird heiss, die Windstopper-Jacke lasse ich der Einfachheit halber aber an. Durch Wälder und entlang breiten Feldwegen geht es stetig runter, noch 1300 m.ü.M. zeigt mein Höhenmesser an. Wenig später kommt Le Sentier ins Blickfeld, bald geschafft.

Zum Glück habe ich die Strecke vorher etwas studiert und weiss daher, dass es nun dem Hang folgend westlich geht, mehrmals leicht ansteigend, dann auch noch durch Morast und Sumpf, bevor der letzte verheerende Abstieg (*"Attention, dangereux!!"* in neongelbem Dreieck eingangs des Waldweges) ganz runter auf 1000 Meter und somit See-Niveau führt.

Der letzte Kilometer nervt, eine seelenlose Asphaltstrasse verbindet die Talseiten und führt zum Centre sportif, dem Ziel des Trail Vallée de Joux. Glückliche und zufrieden, etwas durchgeschüttelt und matt im Kopf und Gelenken darf ich - einmal mehr - stolz eine Ziellinie überqueren, als hätte ich soeben etwas vollbracht, was von Belang wäre.

Ist es auch.

Zumindest für mich.



Also: 2021 wird nicht in die Geschichte phänomenaler Lauferlebnisse eingehen. Ist ja auch nicht nötig. **Weil:** Chinese Killervirus Corona (oder vielleicht: was Politiker, Medien, Epidemiologen und Virologen daraus gemacht haben?) war und bleibt ein globaler Bremsklotz im Getriebe sozialer und Freude bereitender Aktivitäten. **Denn:** wir sind schliesslich soziale Wesen, die sich durch soziale Kontakte definieren (sollten), was das befohlene «social distancing» zum Unwort des Jahrzehnts macht. **Doch:** es gibt durchaus Optionen, Wege und Nischen, um gute Momente gezielt zu suchen, zu kreieren, zu erarbeiten. **Somit:** Es hat sich gelohnt, auch auf den ersten Blick wenig grandiose Läufe in Angriff zu nehmen. Denn zählen tun nicht Kilometer oder Steigungsgrade, sondern das, was man dabei und wie man sich dabei fühlt. **Hier:** waren meine Berichte und Bilder zu sechs sportlichen Abenteuern, läuferischen Erlebnissen, Momenten in der Natur, Intermezzos mit mir und den Wirrnissen unserer Zeit.

Er hat eben schon Recht: "Wir glauben, Erfahrungen zu machen, aber Erfahrungen machen uns." Merk Dir das, kleiner Mannli !



Peter Osterwalder
November 2021
Bonstetten und Basel
www.medic-sport.ch