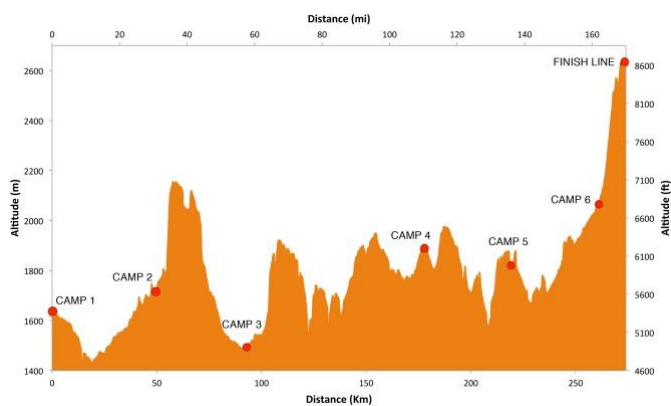


20TH - 26TH SEPTEMBER 2015, USA

6 STAGES, 7 DAYS • SELF-SUPPORTED FOOT RACE • 170 MILES (273 KM)



**Niemand,
der sein Bestes
gegeben hat,
hat es später bereut.**
(George Halas)

Mein Bericht zum Grand-to-Grand-Ultra 2015

Peter Osterwalder, November 2015

Flughafen Kloten Zürich, Mittwoch 16.9.15

Eigentlich hätte alles mit einem Nussgipfel anfangen sollen

Schon vor mehr als einem Jahr habe ich mich zum **g2gUltra**, dem Lauf vom North Rim des Grand Canyon über insgesamt 273 km und 5500 Höhenmeter nördlich zum Bryce Canyon angemeldet; gut vorbereitet, bestens ausgerüstet, top motiviert, fit und gesund, *It's time for a new adventure!* in den Ohren. Und nun droht der Abbruch schon vor dem Start.

Mein *ESTA* - Formular zur Einreise in die USA ist nicht korrekt, ich habe beim Ausfüllen scheinbar den Buchstaben *A* vor der Nummer meines Passes weggelassen, erhielt aber trotzdem eine Bestätigung, dass mein Antrag korrekt sei und habe daher den Fehler gar nicht bemerken können. Und nun kann ich nicht einchecken, 60 Minuten vor dem geplanten Abheben der Edelweiss nach Las Vegas stürme ich verzweifelt vom Check-in 3 zum Trouble-Desk, werde dort erneut gelangweilt an einen Internet-Terminal verwiesen, ich solle dort halt einen neuen Antrag erstellen. Was aber trotz korrekten Versuchen scheitert, da der PC die Daten nicht übermittelt. Ich hetze ins Check-in 2, werde auch dort auf meine Eigenverantwortung verwiesen, dies sei halt mein Problem, ich soll es mal dort drüben am PC probieren, scheitere auch dort trotz akribischer 3-maliger Eingabe aller Angaben zu mir, meinem Pass, meinen Eltern, meinen Aufenthaltsorten in den USA etc. Der Schalter für Dringliches im Check-in 1 grinst homogen, die PCs seien sowieso ausgestiegen und man könne mir leider nicht helfen, so gerne man es täte. *Noch 40 Minuten bis Takeoff.*

Letztlich stehe ich etwas desillusioniert an einem türkischen Visa-Schalter, wo eine kaugummikauende junge Dame zwischen mir, ihrem Kumpan und dem eigenen Handy switcht, um mir einen Zettel auszuhändigen, ich solle den ausfüllen, es koste aber 65 Euro.

Wenn es jetzt nicht klappt - und danach sieht es sehr aus - verpasse ich den Flug, kann vielleicht (wenn überhaupt) nur über Umwegen nach Kanab in Utah reisen, komme allenfalls zu spät und es ist vorbei ehe es begonnen hat. Fast gebe ich auf und rolle mit meinem Koffer zurück nach Bonstetten, so sinnlos erscheint mir diese surreale Übung. Aber die Dame tippt tapfer allerlei in ihren PC und bucht 65 Euros ab, dann rattert hinter ihr ein antiker Tintenstrahldrucker und *schwupp* - das Formular ist da. Schweisstriefend keuche ich quer durch alle Flughafendecks zurück zum Check-in 3, dort wird nun mein Gepäck angenommen, es *matcht* zwischen *ESTA*, Check-in und meinem Reisepass.

Und nun - *eben ohne den traditionellen Nussgipfel wie üblich als Vorfreude auf meine sportlichen Abenteuerreisen* - im vollen Galopp durch Passkontrolle, Security-Check, Vollgas durchs Duty-free und in den läppischen Shuttle zum Gate. Als einer der letzten kann ich noch boarden, das Gepäck sei auch noch eingetroffen, *Cabin crew, boarding completed*

Erst auf Sitz 11 sinkend kann ich durchatmen und das Adrenalin herunterfahren - doch noch zeitgerecht unterwegs zu meinem sportlichen Ziel 2015; der Ultralauf im Wilden Westen hat früher und heftiger als geplant begonnen.



Und um es vorweg zu nehmen: diese Viertelstunden in Kloten, alleingelassen von Personal, welches eigentlich für solche unerwarteten Probleme angestellt ist, waren die schwierigsten, belastendsten und anstrengendsten des ganzen Events. Mir wird einmal mehr bewusst, dass heutzutage niemand mehr verlässliche Dienstleistungen bietet, alles verschwindet anonymisiert in Hotlines und an irgendwelchen Websites, wo man halt nachschauen muss wenn etwas nicht klar ist. Danke Kristina und Roberto für Euren Beistand, und Dank auch an die türkische Frau am Schalter, welche Ruhe bewahrt hat und sich von meiner verzweifelten Hektik nicht anstecken liess.

Hotel NewYork, Las Vegas, Nevada, Mittwoch 16.9.15



Die schöne neue Welt bekommt Risse, Las Vegas glitzert noch, aber matt. In der kühl temperierten Eingangshalle sitzen nachmittags dutzende halbapathische Figuren an blinkenden Apparaten und hoffen vergebens auf den Jackpot, während ich den Lift zu meinem Tower suche. Dieses Hotel-foyer ist gestaltet wie eine kleine Stadt und erst eine kleine dicke mexikanische Putzfrau kann mir helfen, damit ich den Aufzug zu meinem Double-Bed-Grandioszimmer mit City-View finde. Um die Zeitverschiebung von 9 Stunden rasch umzutakten gehe ich mit Roberto, meinem Tessiner Laufkollegen aus St. Moritz, in der gleissenden Mittags-hitze auf eine kleine Jogging-Runde dem LasVegas-Boulevard nach. Wir bestaunen und bedauern die Fiktivitäten und Absurditäten, laufen ein paar Kilometer auf überfüllten Gesteigen und Traversen der Hauptstrassen; das Durchbewegen der flugmüden Läuferwaden tut trotzdem gut.

Kanab, Utah, Donnerstag + Freitag 17.-18.9.15

Drei Fahrstunden nordöstlich der Kasinos und Shows schlummert ein Wild-West-Städchen, wo einst John Wayne herumballerte und Unsere kleine Farm für Schmunzeln, Vergnügen und Tränen gesorgt haben.

Im Tourist-Office holen wir unsere Goodie-Bags, suchen vergebens einen Shop für Souvenirs, bestehen nachmittags anstandslos die Materialkontrolle im Hinblick auf die kommende Woche.





Etwa 8 kg wiegt mein Rucksack zu Beginn des Rennens, ohne die zusätzlich Trinkmenge. So wenig war es bei mir noch nie für ein einwöchiges Etappenrennen, meist hatte ich deutlich mehr Gewicht am Rücken. Aber vorab aus den Fehlern von Madagaskar 2014 konnte ich einige Lehren ziehen, habe die gesamte Ausrüstung modifiziert und optimiert:

Rucksack mit Fronttasche und Trinkflaschen vorne, damit der Schwerpunkt körperzentral bleibt, leichtere Isomatte, wärmerer Schlafsack, passendere Kleider und bessere Laufausrüstung, andere Verpflegung (mindestens 2000 Kalorien pro Tag sind vorgeschrieben), minimiertes Pflichtmaterial (Rettungsdecke, Signalspiegel, Kompass, Messer, Stirnlampen etc.).

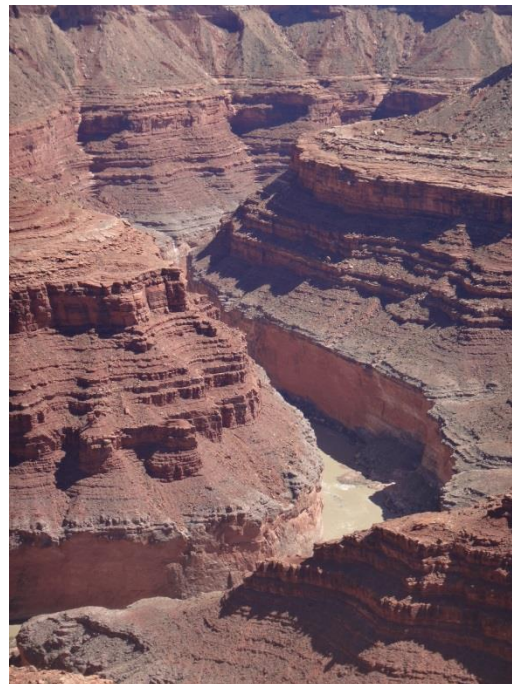
Auch die mentale und v.a. körperliche Vorbereitung konnte ich in einem Crescendo gestalten, dass ich nun wirklich für meinen sportlichen Höhepunkt 2015 parat bin. Ausser einer langjährig immer wiederkehrenden Achillessehnenproblematik links (Danke Martin für Deine Beurteilung und die Therapien in den Wochen vor meiner Abreise!) bin ich gesund und so gut trainiert, wie es meine Möglichkeiten zulassen. Vom Gefühl her denke ich, dass hier i wenn Äsñ läuft und ich gesund und unfallfrei durchkomme i ein ganz gutes Resultat drinliegt. Mal sehen, das Ziel ist primär ein gutes Erlebnis, alles weitere willkommene Zugabe.

North Rim Grand Canyon, Arizona, Samstag 19.9.15

Nochmals fast drei Fahrstunden südlich von Kanab entfernt treffen wir erwartungsfroh und (lauf-)hungrig im Camp 1 ein. Ich beziehe rasch meine Unterkunft für die kommende Woche: Zelt Nr. 11 ist nach dem Indianerstamm PAPAGO benannt. Erkundigungen zum grandiosen Ausblick über den hier noch schmalen Grand Canyon und letzte Vorbereitungen füllen die sonnigen Mittagsstunden, bis das abendliche offizielle Essen (genannt *last souperé*) mit letzten Instruktionen zu organisatorischen Abläufen, Regeln, Verhaltensmassnahmen und Streckenangaben erfolgt.



Auch der lokale Sheriff ist vor Ort (falls uns eine Schlage beisse, sollen wir einfach cool bleiben, uns vom Tier entfernen, damit es nicht nochmals beisse, und alarmieren; *Äve bring you out in one hour, hopefully*). Die beiden italienischen Streckenmarkierer Mario und Michele stellen sich vor, dann das Ärzteteam (mit prägnant den wichtigsten Infos zu medizinischen Problemen, die uns bald beschäftigen könnten), dazu Pasta, Reis, Meatballs, Salat. Über uns schwirrt eine Drohne umher und filmt sicher in spektakulärer Optik vor dem gigantischen Hintergrund. Unsere Sinne sind aber schon auf den morgigen Start gerichtet, unauffällig schaue ich umher, wer wohl besser sein könnte als ich, wie gut das Feld sein wird, ob ich hier in die top-10 laufen kann. Morgen werde ich es wissen, an solchen Läufen wird rasch klar, wer wirklich vorne dabei sein will und kann. Schon wird es dunkel und somit auch rasch kühl, Isomatte aufpusten, rein in den Schlafsack, Rucksack so gut es geht für die erste Etappe gepackt. Ja, nun geht es los, und ich bin dabei. Irgendwie surreal.



Stage 1, The Grand Canyon, Arizona, Sonntag 20.9.15

Distanz: 49.6 km, + 504 m, - 414 m

Kiesstrassen und Cross Country, Kaktusfelder

Noch ist es 10°C kalt, in wenigen Minuten beginnt die erste Etappe, wenig hinter dem Startbogen öffnet sich der 600 Meter tiefe Abgrund zum Grand Canyon. Ich bin ruhig, fühle mich ausgeglichen i fast wie ein tibetischer Mönch beim Meditieren. Jetzt noch die üblichen Fotos vom Starterfeld, dann letzte Vorbereitungen (Liegt der Rucksack gut am Rücken, baumelt keine Aussentasche umher, reibt es nirgends? Schuhe satt aber nicht zu eng geschnürt, Gamaschen gut angepasst, Bidon gefüllt, nochmals tief durchatmen) und schon zählen uns Colin und Tess Geddes, die beiden Renndirektoren, unterstützt durch rockige Musik auf die Strecke: 5-4-3-2-1 go go go, auf den Spuren früherer Siedler und Navajo-Indianer 273 Kilometer, vom nördlichen Rand des Grossen Tal zum Gipfelplateau der Pink Cliffs.

Geologisch ist die Strecke, die auf uns Läufer wartet hochinteressant:

Über fünf gigantische, treppenartig Stufen geht es vom Grand Canyon nördlich durch den Zion National Park bis zum Bryce Canyon.

Wir werden, falls die Sinne dafür reichen, folgende Klippen zu sehen bekommen:

1. The Chocolate Cliffs
2. The Vermilion Cliffs
3. The White Cliffs
4. The Grey Cliffs
5. The Pink Cliffs

THE GRAND TO GRAND 2015 COURSE



Startfeld des g2gUltra 2015

126 Läuferinnen und Läufer aus 27 verschiedenen Nationen, Alter zwischen 26 und 76 Jahre, $\frac{1}{4}$ Frauen, 3 Schweizer/innen.

Sinn ?

Unsinn ??

Wahnsinn ???

Wie erwartet stürmen gut zwei Dutzend Läufer sprintartig auf die ersten Meter, die Argentinier präsentieren sich in Linie mit der blau-weißen Fahne, Mohamad schwenkt den roten marokkanischen Stern, ein paar Exoten hoffen so auf möglichst vielen Bildern zu erscheinen resp. von den Loopings der filmenden Drohne erfasst zu werden.



Ich achte auf meine Füße - bitte keinen Fehltritt in der chaotischen Hektik des Startes - laufe dann aber strammen Schrittes etwas verärgert an den bereits nach wenigen Metern keuchenden Typen vorbei, um mich ganz vorne im Feld zu orientieren: Nach knapp einem Kilometer bin ich unter den ersten 5-10 Läufern, die Profi-Läufer Tommy aus Taiwan und Mohamad Ahansal aus Marokko haben sich schon - wie erwartet - vorne abgesetzt.

Nun gilt es, rasch in einen effizienten Rhythmus zu kommen, die kühlen Morgenviertelstunden zu nutzen, um die ersten einfachen Kilometer dieser enorm langen Startetappe ohne Kräfteverschleiss speditiv anzugehen.

Mir läuft es gut, der Rucksack ist zwar schwer und ungewohnt, liegt aber passend am Körper und wippt nicht hoch und runter, mein Schritt eilt leicht und locker über den Kiesweg. Ganz prima machst du das, Nummer 407 aus dem kleinen Switzerland!



Nach etwa $\frac{3}{4}$ Stunden ist Checkpoint 1 bei knapp 9 km erreicht, hier wird die Nummer notiert, ein Arzt/eine Ärztin kontrolliert unser Daherkommen, die Laufkarte wird mit einer Stanze gelocht. Ich habe noch etwas Wasser dabei und fülle daher nur einen Bidon voll, nehme eine Salztablette, und weiter auf nochmals 10 km bis zur nächsten Kontrollstelle. Im Vorfeld hiess es, man bekomme an den Checkpoints ~~Ä~~electrolyts ich dachte dabei an isotonische Getränke, in Wahrheit sind es aber nur riesige Salztabletten unbekannter Zusammensetzung. Es wird sich ja zeigen, ob ich das Zeug überhaupt brauche - und vertragen werde. Schon steht die Sonne hoch am strahlend blauen Septemberhimmel, die Temperaturen nähern sich 30°C, Schatten wird es heute auf der ganzen Etappe keinen geben.

Schon jetzt dürfte sich dem einen oder anderen Leser meines Berichts die Frage aufdrängen, warum ich mir so etwas antueé

Aber dazu später mehr. Hier ein paar erste Vermutungen, wirklich plausible Erklärungen kann ich jedoch keine mitteilen:



Man läuft, so sagt man allgemein, um gesund zu bleiben, um schlank zu werden, zum Entspannen, zwecks Erhalts der Vitalität. Dass das Laufen aber einen ~~Ä~~ntrinsischen Wert haben könnte, der sich nicht mit solchen Begriffen erfassen lässt, können wir uns schwer vorstellen. Laufen ist i zumindest für mich - ein Weg, um zu verstehen, was im Leben wirklich zählt. Es zeigt mir nicht den Sinn des Lebens, hilft aber im Erkennen, was wertvoll und wichtig ist. Es hilft mir, mich an fundamentale Dinge zu erinnern, die mir als kleiner Junge unumstösslich klar waren, die ich inzwischen aber vielleicht wieder vergessen habe.

Der nun folgende Streckenabschnitt ist unspektakulär und eher langweilig, was mir ganz Recht ist. So komme ich gut voran und laufe mehrere Kilometer ohne Anstrengung. Eine Weile bin ich gleichauf mit Matthey aus Wales, ein kleiner drahtiger Typ mit einer kyphotischen Fehlhaltung wie aus dem Lehrbuch. Wir plaudern ein paar belanglose Sätze bis er mich fragt, ob er wohl zu *schnell* laufe. Er habe nämlich noch nie so ein Rennen absolviert und keinerlei Erfahrung in Mehretappenläufen in Selbstversorgung. Ich gebe ihm den Tipp, sein Tempo einfach so zu dosieren, dass er sich wohl und gut fühlt, dann sei er sicher ~~Ä~~ichtig im Takt (Diesen Ratschlag wird er mir dankend im Ziel bestätigen.).



Mit nun leicht coupiertem Gelände fällt er langsam etwas zurück, zudem überhole ich einen schlaksigen Engländer, der seinen Rucksack unsorgfältig gepackt hat und vermutlich bald nicht nur sein Roadbook, sondern auch die obligatorische Daunenjacke verlieren wird. Er nimmt mich in abgestöpselt durch Sound in den Ohren kaum wahr. Hier braucht es keine Musik, die Szenerie ist sogar in dieser auf den ersten Blick monotonen Ebene vielfältig und voller Eindrücke, wenn man nur richtig hinschaut: Grillen zirpen und springen zwischen den stacheligen Büschen, allerlei Kriechtiere bearbeiten den Boden, bauen Kolonien-Hügel, buddeln Löcher, schwirren umher. Der Wind weht sanft von hinten, als wolle er uns den Einstieg in diese enorme Herausforderung etwas vereinfachen; die Sonne heizt schon den Sand und strahlt in den Nacken, wirkt aber nicht feindlich. Nördlich meiner Strecke zieht sich die *Vermilion Cliffs Wilderness* in die Länge. Und vor mir nun fast 20 km festgefahrene Pisten in nordwestlicher Richtung, immer leicht ansteigend. In alle Richtungen erstreckt sich menschenleere Wildnis, darüber die Sonne, ringsum Horizonte.



Eintönige Flachheit, ich hasse es. Nicht enden wollende Monotonie. Nicht eine kleine Steigung, die ich mit grimmiger Entschlossenheit hochrennen könnte, keine Talsohle, die ich oben auf einem Gipfel atemlos unter mir entdecke.



Checkpoint 2, nun Wasserreserven ganz auffüllen, es wird heiss. Weiter, jetzt einfach das Tempo halten und diese Etappe sauber durchziehen! Bald überhole ich sogar den Belgier mit seiner gelb-rot-schwarzen Flagge am MDS-Rucksack, und schon bin ich in an dritter (!) Position, was Tess am CP 3 bei Streckenhälfte sichtlich freut. Sie ist die gute Seele des Anlasses, Kontaktperson für jedes kleinste Anliegen, kennt jeden Teilnehmer mit Namen und Eigenheiten; man bekommt den Eindruck, sie lebt für diese eine Woche im Jahr. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Colin haben die beiden vor vier Jahren den ersten mehrtägigen Ultra in Selbstversorgung in den USA erschaffen und das Echo auf ihre Idee gibt ihnen Recht: Schon nach drei Austragungen ist es DER Klassiker in Nordamerika in dieser Szene, die weltweit ein paar verrückte Anhänger hat, zu denen ich mich gerne zähle. Tess hüpfte vor Freude, als ich ebenso erfreut und auch noch recht hüpfig wie ein *primo ballerino* auf die verbleibenden gut 20 km weiterlaufe.



Als Ratschlag gibt sie mir mit, gut aufzupassen wegen den Kakteen auf dem nun Querdurchs-Land-Lauf und geduldig diese schwierigen Passagen durchzustehen. Ich soll mich nicht demoralisieren lassen von Stacheln, dem Änlogischen Streckenverlauf und den nun schwierigen Stundené Tess ist 56 jährig, stammt aus den Philippinen und selber leidenschaftliche Sportlerin mit grosser internationaler Lauferfahrung. Ihr Mann Colin i ein waschechter Schotte und ehemaliger Banker i sieht den Grand-to-Grand eher als Business.

Zuerst kann ich diese Androhungen nicht nachvollziehen, die Markierungen führen über sandige Felder mit vereinzelt Kakteen, alles *voll easy*. Und nun kommt sogar nochmals eine

Strasse, also wieder 2-3 km gratis. Weit vorne kann ich eine Person erkennen, das scheint einer der Fotografen zu sein, allerdings ist diese Einöde nicht gerade ein Ort, der sich für spezielle Bilder eignet. Nein, es ist der Marokkaner Mohamad! Kaum zu glauben, dass ich dem so nah auf den Fersen bin, bestimmt hat er ein Problem, ist krank, verletzt, unmöglich dass ich fast so schnell bin wie diese lebende Legende, die fünfmal (!) den Marathon des Sables in Marokko gewonnen hat!?! Und gar nicht weit vor ihm sehe ich auch das neongrüne Shirt vom Taiwanesen, ebenfalls Trail-Läufer von Beruf, hergereist gemeinsam mit einem Filmer/Fotographen und mit dem klaren Ziel, hier zu gewinnen/gewinnen zu müssen. Ich weiss nicht so recht, ob ich das gut finde, so weit vorne im Feld der 130 Starter zu liegené

Vielleicht bin ich zu leichtsinnig und etwas euphorisiert/endorphinisiert viel zu rasch durch diese öde Ebene gehetzt und werde dafür bitter büssen müssen? Aber umgekehrt fühle ich mich ja ganz gut und kann doch auf mittlerweile grosse Erfahrung an solchen Anlässen zählen. Also einfach weiter in *meinem* Rhythmus, unabhängig von anderen Teilnehmern und vorab ohne Beachtung von Rang und Zeit.

Mohamad füllt vor mir am *Waterdrop* bei km 36.2 seine Trinkflasche, dann zieht er aber los und hängt mich rasch wieder ab, verschwindet vor mir im nun unübersichtlichen Feld mit hohen Gräsern und Kakteen. Nun wird das Terrain wirklich zur Kampfzone:

Tess hat zu Recht gewarnt:

Diese fiesen Dinger haben nur ein Ziel, nämlich in der Wüste zu überleben, und dazu müssen sie sich schützen. Was ich nun schon mehrfach dank Stichen durch die Schuhe zu spüren bekommen habe.

Wenn ich unachtsam vorne oder seitlich gegen einen der unzähligen z.T. im lichten Steppengras versteckten Kakteen stosse, bohren sich deren Stacheln scheinbar unbeirrt durch meine Trail-Schuhe und Socken bis in die Zehen und in den Fuss - Rist.



Meist kann ich die Stacheln von aussen herauszupfen, nun bin ich aber trotz äusserster Konzentration schon wieder gegen so ein Biest gestossen und spüre stechende Schmerzen tief in den Zehen. Es bleibt mir keine andere Wahl: Ich muss anhalten, mich auf einem unbequem kantigen Stein hinsetzen, vorsichtig die Schuhe und Socken ausziehen und dann ganz behutsam die Stacheln entfernen, bevor diese abbrechen und das dann eine kompliziertere klein chirurgische Aktion zur Folge hätteé Keiner übersteht den Tanz durch das Kakteenfeld ohne Stacheln in den Füssen, Akupunktur gratis!

Nochmals frage ich mich, wozu Kakteen eigentlich Stacheln tragen. Die einzige Antwort, die mir dazu momentan einfällt ist die, dass sie damit vermeiden wollen, von Tieren (als einzige Wasserspender hier in der Dürre) verspiessen zu werden, also letztlich zwecks Arterhaltung. Als Dekoration dienen sie kaum, aus purer Schadenfreude gegenüber uns unerwünschten Eindringlingen in ihr Revier hat sich die Natur sicher nicht so etwas Raffiniertes ausgedacht.

Nach Überquerung der Asphaltstrasse heissen mich bimmelnde Glocken am Checkpoint 4 willkommen, der letzte der heutigen Hitzeschlacht. Rasch wird mein Pass gelocht, nochmals fülle ich meine beiden Bidon in Beachtung der Warnung von Tess, diese letzte 7 km nicht zu unterschätzen. Zwar sieht man schon von hier aus weit östlich hinten im Tal das Camp der Zielstadt mit ihren leuchtend weissen Zelten, aber bis dorthin sind noch ein paar Leistungs-

einheiten gefragt. Mohamad ist nun wieder in Führung und Tommy nur knapp vor mir, scheinbar auch gezeichnet von den letzten 3 ½ Stunden. *You are almost there!* muntert die Crew auf, aber durch dieses widrige Terrain ist *almost* ein relativer Begriff



Zuerst führen die rosa Markierungen wieder runter in eine Senke, dann monoton einem sicher fast 2 km langen rostigen Zaun nach, alles ohne Weg, eben *cross country* oder besser *Kaktusland* nächstes Kapitel! Ich muss meine Konzentration bündeln, um sowohl die Markierungen im Auge zu behalten als auch den teils weich-sandigen, dann rutschig-gerölligen und immer wieder stachlig-kakteenbedeckten Boden zu meistern. Kein Schatten, kein kühlendes Lüftchen, 8 kg am Rücken, die Zunge klebt im trockenen Gaumen, die Nase ist von einer Las-Vegas-Klimaanlagen-Erkältung verstopft, jeder Schritt ein Wagnis, Tempo langsamer als ein pensionierter Radiowanderer, Streckenführung *unlogisch* immer wieder quer zur angestrebten Richtung, lästige Überkletter-Aktionen der Zäune, Ziel kommt einfach nicht näher, Sonne brennt im Nacken und beduselt die letzten klaren Gedanken, Schlangen hat es hier sicher auch, mühsame Schinderei ohne spürbare Annäherung an die Ziellinie, kurz: jetzt wird es definitiv schwierig!

Zudem muss ich nochmals meinen rechten Schuh ausziehen, ein Stachel in der Kleinzehe tut dermassen weh, dass ich es auch unter diesen prä-delirösen Umständen nicht verdrängen kann. Ich zupfe den Dorn gekonnt aus der Zehe, bis auf den Knochen ist der Fremdkörper gedrungen und nun blutete es schön aus der Stichstelle, also keine Infektionsgefahr (mehr), zudem habe ich mich vor dem Lauf sicherheitshalber nochmals gegen Tetanus impfen lassen.



Wieder ein Knick fast 90° zur Laufrichtung, nochmals ein verrostetes Gatter auf, durch und zu, weiter durch dieses wüste Land, das weder Mensch noch Tier dulden will. Tommy geht es scheinbar nicht besser, etwa 200 m vor mir macht er sich nun an, den nördlichen Hang hochzuklettern. Das darf doch nicht wahr sein, jetzt geht es wirklich wieder einen Geröllhang hoch, kaum zu glauben und schwer zu ertragen.

What doesn't kill you
makes you stronger.
Except for bears,
bears will kill you.

(PS: Bären hat es hier unten im Tal keine.)

Ich schicke mich leise jammernd in mein Schicksal und spüle dazu ein Energie-Zucker-Gel mit dem restlichen lauwarmen Wasser runter. Die Kraft reicht kaum noch zu diesem steilen Anstieg; wie das die hinteren Läufer in weiteren 3-4 Stunden schaffen sollen, ist mir schleierhaft. Wenigstens tröstet mich der Gedanke, dass sicher nicht nur ich hier arg zu kämpfen habe, sondern bestimmt alle, welche die erste Etappe zu Ende laufen wollen. Nach einigen Minuten äusserster Anstrengung habe ich den brutalen Anstieg geschafft und zwänge mich ungelenk durch eine Lücke im Zaun, ohne dabei meinen Rucksack zu Schaden zu bringen.

Tommy läuft nun rasant den Hang hinunter, dem doch etwas näher gerückten Ziel entgegen. Ich muss mich auf zaghaftes Herunterdriften über rutschiges Gestein begnügen, will hier kein Risiko eines Sturzes eingehen, zu schlecht sind meine koordinativen Möglichkeiten aufgrund der Dehydratation, Überhitzung und Erschöpfung. Wenigstens zeichnet sich endlich wieder so etwas wie ein Weg ab, und ich komme ordentlich voran. Rennen kann ich nur noch wenige hundert Meter, dann ist wieder rasches Gehen angesagt. Aber die Zielflaggen sind nun deutlich erkennbar, ebenso die niedliche Architektur der Zeltstadt mit ihren schmucken weissen Häuschen, also bald ist es geschafft! Schon sind die Glocken des Ziel-Teams zu hören, Jubelrufe und letzte Anfeuerungen. Jetzt darf ich mir keine Müdigkeit ansehen lassen und Anusslockeren Schrittes die letzten hundert Meter durchziehen, ich will ja das begeisterte Empfangskomitee nicht enttäuschen.



Ja, es ist schon verblüffend, wie alle Müdigkeit mit einem Mal von einem abfällt in der Gewissheit, eine Etappe bravourös geschafft und zumindest diese Teilziel erfolgreich bewältigt zu haben.

Ich spüre keinerlei Erschöpfung mehr, bin aufgedreht und voller Freude, hüpfte über die Ziellinie direkt in die Arme von Tess, welche sichtlich Spass hat am kleinen Schweizer, der hier in die Spitzengruppe gelaufen ist.

Diesen grandiosen Moment will ich festhalten, gebe ihr meine kleine Kamera und laufe gleich *nochmals* unter dem Zielbanner durch, so stolz macht mich dieser Augenblick.

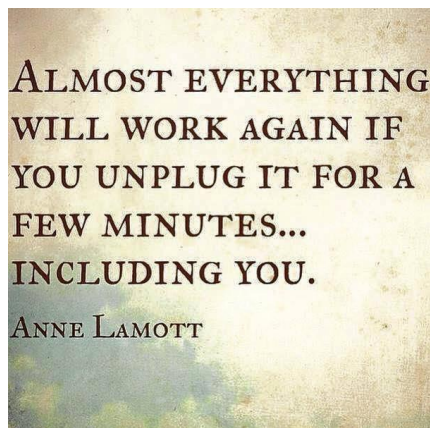


Mohamad und Tommy gratulieren mir, die beiden sind nur wenige Minuten vorher eingelaufen. Und ziemlich erschöpft, sie sitzen matt in salzverkrusteten Shirts im Schatten des Zielzelt, kippen sich Wasser über Kopf und Kragen; auch sie $\ddot{u}$ beides Laufprofis seit Jahren und spezialisiert auf solche Anlässe $\ddot{u}$ sind echt an die Grenzen gestossen und heilfroh, hier angekommen zu sein.

Zuerst die temporeichen Kilometer dem Grand Canyon nach, danach die öde Traverse über die glühende Ebene, und dann die endlosen Kakteen-Felder haben uns einiges abverlangt. Mohamad hat so etwas (in Marokkos Wüsten) noch nie erlebt, Tommy inspiziert seine zerstochnen Füsse und Waden. Trotzdem sind wir glücklich und um eine unerwartete Erfahrung reicher $\ddot{u}$ solche Läufe sind immer wieder Entdeckungen von Natur, Anforderungen betreffend Verhalten, Ansporn für die (Eigen-)Motivation und eine schnörkellose Reise in sich selber. Unbezahlbar!

Während ich mich mit meinem schweissnassen Gepäck Richtung Zelt Nr. 11 aufmache, trifft der grossgewachsene hagere Kanadier Jeff ein, ansonsten ist noch kein Läufer selbst oben beim letzten Zaun oder auf der Zielgeraden erkennbar. Somit bin ich als *Dritter* klassiert und wahnsinnig gut in den g2g gestartet. Ob ich zu schnell gestartet bin? Etwas naiv euphorisch hinein ins Verderben? Nun nur noch langsamer und demoralisierend nach hinten durch die Rangliste gereicht bis auf einen Platz im Mittelfeld, wo ich wirklich hin gehöre? Rcht sich die Achillessehne oder Hüfte, die heute beide keinerlei Signale von sich gegeben haben?

Solche nagenden Gedanken dämpfen meine Stimmung, als ich dann doch ziemlich entkräftet endlich auf meiner aufgepusteten Isomatte die Beine strecken darf. Im Zelt ist es 38°C heiss, aber wenigsten schattig. Als ich die seitlichen Öffnungen hochrolle und somit für etwas frische Luft im Innern Sorge, wird mir schwindlig, rasch lege ich mich wieder hin, der Kreislauf scheint keine Reserven mehr zu offerieren. Trinken will und kann ich nicht nach den 4-6 Litern der letzten 5 Stunden, essen schon gar nicht. Einfach nur liegen und nichts tun, nichts denken, nichts planen. Pinkeln konnte ich nie unterwegs, auch jetzt keinerlei Harndrang, ich bin stark dehydriert $\ddot{u}$ wen wundert's nach dieser Hitzeschlacht, die ja sogar den Wstenfuchs Mohamad im Ziel zu einem armseligen Häufchen schrumpfen liess



Jetzt einfach *cool* bleiben, trotz der Hitze, das kommt schon wieder! Ich hatte fast identische Erlebnisse nach der ersten Etappe am Marathon des Sables 2004 in Marokko und dem Atacama-Crossing 2009 in Chile. Warte geduldig eine halbe Stunde, du musst ja jetzt gar nichts tun, einfach liegen, atmen, entspannen, lockern; Körper, Sinne und Geist zur Ruhe kommen lassen! Einfach mal den Stecker ausziehen und für ein paar Minuten -- **NICHTS** tun !!

Und siehe da: es funktioniert, wenig später erwachen die Kräfte zu neuem Leben, ich ziehe mich ächzend an der Mittelstange im Zelt hoch, schlüpfte in die Hotelschlappen anstelle der Laufschuhe, organisiere mich neu: Zuerst etwas trinken, im blauen Fass vor dem Zelt sind für jeden ca. 3 Liter noch kühles Wasser verfügbar. Mit 2-3 dl davon wasche ich mich ganz ordentlich, dank eines Outdoor-Waschlappens kann ich mich sauber rubbeln und Schweiß, Staub, Sand und Schmutz aus den Poren reiben, dann hinein in die zweite Kleidergarnitur (fürs Camp und die Nacht bestimmt), Mütze immer auf dem Kopf um einen Sonnenstich zu vermeiden, ein paar Schritte zur Lockerung der verhärteten Muskulatur an Beinen und Rücken/Nacken sind jetzt zwingend. Ich humple grinsend zurück zum Eingang des Camp, wo inzwischen knapp ein Dutzend Survivours herumliegen, verunsichert, ob sie hier wirklich am richtigen Anlass mitmachené Ich gratulieren Matthew, der noch viel Zeit verloren hat im Kaktusland und Guy aus Belgien, auch so ein zäher Kämpfer.

Kaum zu glauben, aber mir ist nach einer heißen Suppe, mittags um 15 Uhr bei 35°C im spärlichen Schatten! Also zurück zum Zelt und Futter holen; zuerst 4 Stängel Ovo-Sport als Zuckernachschub in die leergerannten Muskeln, dann kann ich bei den Heizkesseln meinen Bidon mit 3 dl kochendem Wasser füllen und eine Champignon-Crème-Suppe schüttelnd mischen. Es dauert lange, bis in dieser gleissenden Wüstenhitze die Suppe so temperiert ist, dass sie mir die Zunge nicht verbrennt, aber das salzige, zivilisiert schmeckende Getränk ist eine Wohltat erster Klasse, immer wieder ein spezieller Genuss an solchen Läufen. Und ideale Quelle für Elektrolyte, die ich heute bestimmt reichlich verschwitzt habe. Nun kann ich auch Pinkeln, eine ordentliche Menge, bin also was den Flüssigkeitshaushalt anbelangt wieder einigermaßen ausgeglichen. Noch immer ist es unverschämt heiss, und sicher noch 2/3 der Läuferinnen und Läufer sind irgendwo da draussen im Kampf mit Hitze, Sand, Kakteen, Motivationsproblemen, Blasen und zunehmender Erschöpfung.



Roberto (Schweiz) ist soeben eingelaufen, er wirkt gezeichnet von den Strapazen der letzten Stunden und will nicht viel sprechen, einfach nur hinlegen und in Ruhe gelassen werden. So eine schwere Etappe sei er noch nie gelaufen und das will etwas heissen, hat er doch schon viele Mehretappenläufe u.a. in Ägypten, China, Chile und Island erfolgreich bestritten. Auch ihm macht die unbarmherzige Hitze zu schaffen. Und auch er erholt sich dann kontinuierlich und wird plaudriger, erzählt von seinen Hochs und Tiefs der ersten Etappe, wirkt zuversichtlicher. Uns bleibt ja jetzt viel Zeit zur Regeneration, ausser zu sich selber Sorge tragen muss man *rein gar nichts* mehr tun. Bald sollte die Sonne etwas schräger am Himmel stehen und dann werden die Schatten hinter dem Zelt Platz zum Entspannen bieten. Essen haben wir noch genug, die Stage 1 ist abgehakt, morgen ein neuer Tag mit einem garantiert etwas leichteren Rucksack.

Ich schlendere ziellos im Camp umher, gratuliere schon etwas länger eingetroffenen und soeben angekommenen Läuferinnen und Läufern, erkundige mich bei diesem und jenem nach dem Befinden und begegne eigentlich nur müden, aber stolzen und zuversichtlichen Kolleginnen/Kollegen, die eines wissen: Diese Leistung heute war Awesome, wie die Amerikaner in jedem zweiten Wort posaunen. Übersetzen kann man dieses Wort mit phantastisch, furchteinflössend, spitze, ehrfurchtgebietend, stark, affengeil, toll, super, Hammer, klasse, überwältigend, voll krass, beeindruckend, wahnsinnig. Jeder darf sich die Bedeutung wählen, die ihm zu den heutigen 50 km als Einstieg ins Abenteuer g2g am besten passt.

Ich habe eine kleine Blase vorne an der Zehe III links, leichte Schürfungen lumbal an der Kontaktstelle des Rucksacks, Kratzer an Armen und Beinen, ansonsten bin ich bestens beisammen und schon wieder sehr gut erholt und ohne Muskel- oder Gelenkschmerzen. Erstaunlich, nach 5 ½ Stunden rennen mit Sack und Pack durch die nördliche Wüste Arizonas.

Ich habe mich schliesslich auch sehr gut vorbereitet: Ich bin in den 50 Tagen vor dem Anlass jeden Tag mindestens eine Stunde, oft auch mehr, herumgesprungen, manchmal sogar mit einem Rucksack am Rücken, oft auf schwierigen Wegen und teils in der prallen Mittagssonne. Zum Training hat mir der Heimweg von Zürich nach Bonstetten in vielen verschiedenen Varianten über den Üetliberg gedient, natürlich die Abendrunde mit unsere Retriever Stanley (der nun auch topfit ist), speziell aber die längeren Joggs am Wochenende entlang der Sihl, Reppisch, dem Ottenbach oder sonst irgendwo. Langweilig war es nie, übertrainiert habe ich nicht, die Vorbereitung war ein gelungenes Crescendo hin zu diesem Lauf, auf den ich mich seit einem Jahr gefreut und vor dem ich mich seit einem Jahr gefürchtet habe.



Gemeinsam mit Mohamad Ahansal the camel man aus Marokko, der 5 x den Marathon des Sables gewonnen hat. Wiedersehen macht Freude!



Dasselbe Duo, am Marathon des Sables 2004, kurz vor dem Start zur 4. Etappe. Er wurde damals wie seine Startnummer zweiter hinter seinem Bruder, ich 44. von fast 800 Teilnehmern!

Inzwischen sind auch **David** (USA) und **Tatyana** (Russland) in unserem Zelt eingetroffen, freudestrahlend und wohlgesinnt lassen sie auf den kleinen Klappstühlen im Schatten den erlebnisreichen Tag Revue passieren und wirken in keiner Weise ausgelaugt oder bang im Hinblick auf die morgige Etappe, die zwar etwas weniger Distanz, aber mehr Höhenprofil und

mehr Hitze verspricht. Auch **Elisabeth** (USA) und sogar **Kari** (Kanada) sind nun im Ziel, vom etwas verwahrlost wirkenden **Mike** (USA) und dem sichtlich überforderten **Carl** (USA) fehlen noch jede Spur, 12 Stunden nach dem Startsignalé Diese beiden werden morgen nicht mehr starten resp. unterwegs aufgeben, was auch besser ist, da sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, so ein enorm schwieriges Rennen gesundheitlich durchzustehen.

Schon nach *einem* Tag sind 15 Läufer ausgestiegen. Das ist immer so an derartigen Anlässen, diejenigen, die sich hier zu viel zugemutet haben, bekommen das unmissverständlich zu spüren. Morgen werden nochmals fast so viele die Nummer abgeben, danach nur noch ganz wenige aus *Ärftigen* Gründen. Natürlich hoffe ich sehr, selber gesund durchzukommen, man weiss das erst nach der Ziellinie, es kann immer etwas passieren. In Madagaskar konnte der damals auf Platz 4 liegende Engländer die letzten 10 km nicht mehr laufen wegen einem Knieproblem; geschafft hat man es wirklich erst nach der letzten Etappe.

Elisabeth wirkt fragil und verunsichert, gibt aber nonverbal zu erkennen, dass sie hierhergekommen ist, um das Rennen durchzulaufen. Sie beklagt neben den üblichen Blasen Schmerzen vorne am Schienbein, vermutlich eine Knochenhautentzündung vom ungewohnten Laufen auf weichem sandigem Grund. Sie leidet still vor sich hin, will aber keine Unterstützung, es gehe schoné Kari hingegen ist trotz/wegen ihrer Laufzeit von über 10 Stunden voller Energie und explosiver Fröhlichkeit damit beschäftigt, die Verpflegung für das Abendessen in ihrem chaotischen Ausrüstungshaufen zu finden. Sie ist Biologin, berufshalber viel und lange draussen in den Wäldern unterwegs, macht hier als Wandererin mit und lässt keinen Zweifel offen, dass sie diese Herausforderung packen wird, und zwar mit Freude und ohne übermässigen Ehrgeiz hinsichtlich Rang und Zeit.



So stellt sich rasch ein kollegiales, fast schon familiäres Zusammenleben unserer Zeltgemeinschaft ein, das die ganze Woche über Bestand haben wird:

Rücksicht, Umsicht vor Vorsicht prägen die stummen und wortreichen Begegnungen, wir haben es lustig miteinander, motivieren uns und unterstützen einander wo immer es geht.

Meine Hörnli mit Hackfleisch schmecken hervorragend. Ich habe diesen Travellunch illegal über die Grenze nach Amerika geschmuggelt. Nicht deklarierter Import von Fleisch wird in den USA bei Aufdeckung vermutlich mit drei Jahren D-Block in Alcatraz bestraft. Auch Roberto ist es gelungen, Bündnerfleisch mitzubringen. Dem Waliser Matthew wurden jedoch alle mitgenommenen Würste und Salami konfisziert, da er in naiver Ehrlichkeit diese deklariert hatteé

Die hyänenähnlich dreinschauende Hündin *ÁCayañ* erbettelt bei mir ein paar Löffel des Znacht, und da ich nicht die ganze Portion herunterbringe, ist sie freudige Abnehmerin - und anschliessend treue Begleiterin in der Hoffnung, es gäbe noch etwas zum Dessert.

Endlich wird es kühl, eine entspannte Atmosphäre breitet sich über dem Camp aus, ruhig und bedacht bereitet sich jede(r) auf die Nacht und mental schon auf die morgige Etappe vor. Nochmals deutlich mehr als ein Marathon ist angesagt, wieder Kakteen und diesmal über Berg und Tal. Vorfreude und daneben viel Respekt lassen die Gedanken dann doch zum Hier und Jetzt zurückschweifen. Das Besondere an solchen Anlässen ist immer wieder, dass man ganz in der Gegenwart stehen muss, den Moment optimal gestalten und die *jetzi-*gen Bedürfnisse befriedigen. Alles andere kommt ohnehin anders, also lohnen sich zu viele Zukunfts-Szenario-Pläne überhaupt nicht.



Um 20 Uhr wird es rasch dunkel, auch das Glühen an den Felswänden südlich der Zeltstadt erlischt, Zeit zum Schlafen. Wunderbar ruhig und in einer uniformen Selbstverständlichkeit putzt jeder seine Zähne, wärmt sich noch kurz am Feuer in der Mitte unseres Camps, ordnet seine Ausrüstung im Licht der Stirnlampe, verschwindet ohne viel Prosa im Schlafsack und hofft auf eine erholsame, nicht allzu kalte und regenerative Nacht. Keiner *Äuussñ* noch sein Facebook checken oder 101 E-Mails beantworten. All die dringlichen und drängenden Anforderungen des Alltags sind total inexistent in dieser fiktiven Welt der mehrtägigen Ultra-Langstreckenläufe. Vielleicht nehmen *gerade deshalb* so viele Personen in Kaderpositionen an solchen Anlässen teil, weil hier einmal andere Regeln gelten und schlicht kein Platz für elektronische Medien ist.

Sehr zufrieden, stolz und aufgeregt über meinen grandiosen Einstieg lasse ich mich dankbar auf der Isomatte nieder. Ich habe mich vollständig erholt, einzig am Rücken wenige Schürfungen und kleinere Blessuren an Füßen und Beinen, bin aber mental und muskulär parat für die Fortsetzung des Laufs vom Grand zum Bryce Canyon.



Nach knapp zwei Stunden Schlaf bin ich allerdings wieder wach. Meine Isomatte hat ein Loch, irgendwo entweicht Luft und kaum bin ich im Reich der Träume, liege ich unbequem auf dem unebenen harten Boden auf. Somit muss ich mich immer wieder von dieser Unterlage wälzen, diese prall aufpusten, dann wieder in den Schlafsack und rasch weiterschlafen bis zum nächsten Unterbruch. Bestimmt wecke ich mit diesen dummen Manövern meine Zeltkameraden, aber anders geht es leider nicht. Das kleine Loch in der Membran finde ich erst zuhause in der Badewanne – die weiteren Nächte werden mich mit Nachblasen von Luft beschäftigt halten. Ich nehme dies ohne Ärger oder Frust zur Kenntnis, anderen geht es gleich wie mir. Mit dem Ziel der Gewichtsparnis habe ich diese ultraleichte Matte (350 Gramm) gewählt, sicher kein kluger Entscheid, rückblickendé

Stage 2, The Search for Montezuma's Gold, Arizona/Utah, Montag 21.9.15

Distanz: 43.3 km, + 718 m, - 928 m
Kaktusfelder, Kiesstrassen, Sandwege und Cross Country

Schon wird es angenehm warm, bald wieder drückend heiss, Schatten keiner in Aussicht: Die zweite Etappe beginnt wie die letzte aufgehört hat, mit diesen verdammten Kaktusfeldern. Zudem drängen sich die Läufer und noch schlimmer die Läuferinnen nach vorne, hetzen rücksichtslos durch das unübersichtliche Gelände, riskieren Verletzungen und Stürze im Kampf um Sekunden und Plätze schon auf den ersten mühsamen Kilometer. Allen voran die nervige Sandy aus Australien, eine überheerzeigte ausgemergelte blöde Kuh, macht sich wichtig und will ganz vorne mitlaufen. Ich halte mich zurück, vermeide weitere Verletzungen durch Kakteen und Fehltritte oder Verletzungen an Büschen und Ästen. So kommen wir in einem Pulk von einem Dutzend Läufern zur ersten Kontrollstelle. Ich habe bisher kaum etwas getrunken, die Bidon sind noch fast voll, daher laufe ich nach dem Abstempeln meiner Laufkarte strebsam weiter, will raus aus diesem Haufen.

Kurz nach dem Start, von links nach rechts:

Peter, konzentriert

Sarah aus England, die Frau mit dem schallenden Lachen

Matthew in seiner gebückten Haltung

auch **Hashimoto** wacker unterwegs



Wow, ich bin zuvorderst, alle andern bleiben am CP1 zurück. Noch nie (!) war ich an so einem Rennen in Front, das muss ich nun wirklich genießen. Schon steigt die Strecke an zur Überquerung des ersten Gebirgszugs; ich bin froh, dass es nun ins Gelände geht, nach den bisher 55 flachen und diesbezüglich anspruchslosen Kilometern. Emsig à la Aufstieg Üetliberg kraxle ich tapfer den Kiesweg hoch, nur Tommy und Mohamad folgen direkt hinter mir.

Nun sind wir als Trio unterwegs, die drei Schnellsten von gestern auch heute top. Es wird heiss, kein Wind kühlt, Schatten gibt es in dieser lichten Vegetation kaum, die Sonne auch heute voll im Nacken. Gemäss Informationen von Colin vor dem Start soll es heute noch heisser werden, gegen 35°C nachmittags. Also gilt es, rasch die erträglichen Morgenstunden zu nutzen, um viele Kilometer zu *Äressen* bevor nicht nur die Sonne, sondern auch der Boden reflektierend zu glühen beginnt. Oben auf der Bergkante bin ich alleine, die zwei Cracks enteilt. Die sollen ihr Rennen mit - oder besser gegeneinander laufen, vielleicht ist dies gerade meine Chance, wenn die beiden sich gegenseitig mürbe machené Mohamad hat scheinbar ein Knieproblem und wirkt nicht aufs *Äusserste* motiviert, und ob Tommy dieses Rennen durchziehen kann, wird sich noch zeigen.

Aber ich richte meine Aufmerksamkeit besser auf mich und meinen Lauf - und vorab auf die Streckenmarkierung, da es nun *Äcross country* geht und das Finden des korrekten Pfades entsprechend schwierig ist. Die Markierungen leuchten zwar pinkrosa, sind aber oft etwas versteckt in Büschen und immer wieder knickt die Strecke rechtwinklig ab, sodass der suchende Blick nach dem nächsten Fähnchen oder Band nicht nur geradeaus erfolgen darf. Und ob dieser Orientierung im hier unberührten Naturwald muss ich die Aufmerksamkeit auch auf den Boden richten, um Fehlritte oder Verletzungen zu vermeiden. Meine Schuhe sind diesbezüglich genial: Ich habe mich *Ä* nach langem hin und her *Ä* für die ultraleichten S-LAB Sense von Salomon entschieden. Ein Schuh, der aus *Äichts* besteht ausser einem griffigen Profil, einer Sohle, leichtes Obermaterial, fertig. Dafür ist die Propriozeption hervorragend, ich spüre den Boden mit all seinen Unebenheiten bestens, habe ein sicheres Gefühl durch guten Kontakt zum Grund. Während den gesamten 273 km werde ich keinen einzigen Fehltritt machen und auch nie stürzen, mich immer wohl in diesen Schuhen fühlen. Und Blasen wird es zwei ganz kleine vorne an den Zehen links geben, finito. Üblicherweise sind meine Füsse nach derartigen Anlässen recht havariert, diesmal unversehrt.



Nun folgt ein anspruchsvolles Hoch-und-Runter durch den *Kaibab National Forest*. Hier eignet sich ein interessantes ökologisches Phänomen, das vor 50 Jahren seinen Anfang gefunden hat: In naiver Entzückung ob der herzigen Rehe haben die Wildhüter damals all ihre Feinde, vorab Pumas, zum Abschuss freigegeben und diese natürlichen Jäger innert Kürze völlig eliminiert. Mit der Folge, dass sich die Population der Rehe uneingeschränkt vermehren konnte und den gesamten Wald, flächenmässig dem Kanton Zürich entsprechend, radikal kahlgefressen hat. Keine junge Pflanze hatte eine Chance zur Entwicklung, jede Knospe wurde verspiesen. Der Eichelwald war innert weniger Jahre schwer dezimiert, nur hochstämmige Bäume konnten überleben.

Als Folge auf diese Erkenntnis musste dann die Jagd auf die Rehe eingesetzt werden, zudem schwieriges und aufwändiges Aussetzen/Umsiedeln der natürlichen Feinde, um wieder ein Gleichgewicht zu schaffen. Dies hat Jahrzehnte beansprucht, in der Zwischenzeit ist aus dem ursprünglichen Blatt- ein Nadelwald geworden. Mittlerweile erholt sich aber die Natur und die Eichen- und andere Bäume sind wieder im Kommen. Kaibab steht seither als Synonym für eine törichte unökonomische einseitige Jagd mit verheerenden Folgen für die Fauna und Flora.

Umso schöner sind die leuchtend grünen kleinen Eichenbäuchen, die meinen Weg säumen. Bezaubernd schlängelt sich der Trail durch den etwas dichter werdenden Wald, der hier sogar etwas Schatten spendet. Vor mir irgendwo 2, hinter mir irgendwo 113 Läufer.

Das ist mir völlig egal. Ich laufe ÿ nein ich fliege ÿ beschwingt über den sandigen Trail. Es ist einfach wunderbar hier und ein wahres Privileg, an solch verrückten Anlässen Regionen zu erlaufen, die sonst kein Mensch erreicht.

Und die einzigen Erwartungen, die ich hier erfüllen darf, sind meine *eigenen*!



Ein kurzer ruppiger Abstieg, durch eine Absperrung wieder hinein in Waldgebiete, entlang einem ausgetrockneten Flusslauf, quer über eine Senke voller blühender Büsche: Checkpoint 2 begrüsst mich freudig mit Rufen und Glocken. Rasch ein paar Worte mit dem freundlichen Team, das hier gespannt auf uns keuchende Gestalten wartet. Dann sind die Bidon gefüllt, schnell eine Elektrolytkapsel einwerfen und herunterspülen, hopp und weiter den Markierungen nach.

Nun sind fast 12 km angesagt bis zum nächsten Kontrollpunkt, alles ohne Wege, ohne Schatten, ohne Wasserstelle. In diesem Gelände und v.a. dieser Hitze gar keine so einfache Aufgabe, speziell für die langsameren Teilnehmer, die ab heute fast nur noch wandernd unterwegs sind. Da sind rasch 2-3 Stunden vorbei und noch immer ist man irgendwo da draussen, wo sonst nur Bär und Hase herumschleichen. Es läuft mir gut, ich bin effizient unterwegs und genieße die Strecke. Kein Grund zu Besorgnis.





Das Finden des Weges ist aber oft schwierig und mehrmals muss ich kurz stehenbleiben oder gar umkehren, um auf die Strecke zurückzukehren. Und Kakteen haben es bis hierher geschafft, also auch den Blick zu den Füßen nicht vernachlässigen!

Es geht hoch und runter, mal auf einfachem steinigem Boden, dann wieder auf rutschigem Kies, Klettereinlagen über Zäune und abgestorbene Büsche und Bäume erfordern koordinative Höchstleistungen von uns ungelenkten Läufern. Dann dirigiert uns die Markierung im Zickzack durch Buschflächen, steil hinauf zum Ausblick über die riesige Waldfläche, abrupt bergab in lichte Nadelwälder.

Hier sollte man mit dem Zelt unterwegs sein, ein Feuerchen machen, die Ruhe und unberührte Natur geniessen, einfach sein.

Aber Läufer Nr. 407 aus Switzerland hat andere Ambitionen, zumal weit vorne das neongrün leuchtende Shirt von Tommy erkennbar wird. Ich denke, er hat sich verlaufen, gehe davon aus, dass der Weg eher westlich ziehen wird und bleibe konzentriert auf die Streckenmarkierung fixiert. Wenige Schritte später sehe ich ihn nicht mehr und hoffe, er bemerkt seinen Irrtum und kehrt zurück zur offiziellen Strecke. Voll auf mich konzentriert laufe ich weiter, mittlerweile nicht mehr so locker und beschwingt; es ist inzwischen drückend heiss geworden und kräfteraubende gefährliche Abstiege ziehen mir die Kraft aus den Beinen. Ein Hase mit riesigen Ohren duckt sich unmittelbar vor mir in die Büsche, Spuren im Sand sehe ich keine. Das ist der Vorteil wenn man vorne laufen kann: Man fühlt sich wie ein Entdecker in Neuland und blickt gespannt auf jeden neuen Abschnitt. Ich höre den Wald atmen, spüre den Boden unter meinen Füßen.

Zwischendurch einmal stillstehen und die geologischen Formationen zu studieren lohnt sich: Hier kann man dank dem klaren Wetter und der herrlichen Übersicht (mit etwas Phantasie) alle 5 Stufen des Grand Staircase erkennen. Wo wir jetzt staubtrocken dürstend die Hitze erdulden, mussten vor astronomisch anmutenden Zeiten gigantische Wassermassen die Erdoberfläche erodiert und stufenförmig terrassiert haben. Spektakulär!

Ich geniesse die Steigungen und die kühlere Luft auf nun doch 2220 m.ü.M. Der angekündigte steile Abstieg beginnt: für mich als bergerprobter Schweizer natürlich problemlos zu meistern, mit etwas Vorsicht und guter Schrittwahl sowie wohldosiertem Tempo kein Problem. Für ungeübte Läufer aus flachen Ländern oder Städten ohne Trainingsmöglichkeiten im Gelände sind das aber echte Herausforderungen und schon fast ein riskantes Wagnis. Wieder ein Hase, oder war es ein kleines Reh?

Gemäss einer Legende soll im 16. Jahrhundert in dieser Gegend der Aztekenkönig Montezuma hier oben sein Gold vor den Spanischen Konquistadoren versteckt haben. Wir suchen aber weniger nach diesem Schatz, sondern weitere Markierungen



Ultramarathons sind

- Laufwettbewerbe über epische Distanzen durch möglichst ungemütliche Weltgegenden?
- Aktivferien für Zivilisationsgeschädigte?
- die letzten/besten/wahren Abenteuer?
- ein unüberlegter Versuch, das Schicksal herauszufordern?
- Gelegenheiten, sich über die Motivation dazu Gedanken zu machen?

Ich laufe nicht, um etwas zu erreichen, sondern um durch den *Prozess des Erreichens* bereichert zu werden. Laufen gehört für mich zu der Sorte menschlicher Tätigkeiten, die ihren Zweck in sich selbst haben; der Zweck des Laufens wohnt dem Laufen inne. Verstanden?

Nun geht die Wildnis in einen Trampelpfad über und Spuren von Geländefahrzeugen lassen den Weg einfacher finden. Dafür sind die Passagen in feinem Sand, was kräftezehrende Schritte erfordert. Der Rucksack ist nur unmerklich leichter als gestern, vielleicht nicht mehr so prall, aber noch immer elend schwer. Ich habe mich materiell und auch bezüglich Futter akribisch minimiert und weiss daher, dass ich KEIN Gramm vergebens mitschleppe. Dies macht das Tragen der Last entscheidend einfacher. In Madagaskar vor einem Jahr hatte ich neben einem unbequemen Rucksack mit Schwerpunkt hinten weg vom Körper eindeutig zu viel Ballast dabei, vorab zu viele Kalorien. Auch hier in der Hitze Utahs (wir haben die Grenze zu Arizona schon überschritten) ist mein Appetit gering und das Vernichten der Kalorien mehr Kopf- als Magensacheé

Nun komme ich wieder rasch voran, laufe ein gutes Tempo ohne zu forcieren, effizient und konzentriert. Die Bidon sind allerdings leergesoffen, so viel Flüssigkeit haben die letzten 1 ½ Stunden gefordert.

Freudig kann ich vorne das rote Dach vom CP 3 erkennen, emsig winke ich dem Team zu, das mich auch mit Hilfe des Feldstechers oben im Hang erkannt hat.

Hey Peter, you're FIRST!ñ gratuliert mir Sonja. Wirklich?

Wo sind denn die beiden Superstars? Aha, die haben sich also verlaufen in ihrer gehetzten Unkonzentriertheit durch den Kaibab. Aber bestimmt kommen sie schon bald und dann ist die Rangordnung wieder korrigiert.





Jedenfalls laufe ich nun brav weiter, solange die Beine tragen.

Nach dem schwierigen Querfeldein ist der hartgepresste Feldweg eine Wohltat.

Allerdings wird es rasch etwas langweilig, dann zunehmend öde. Schnurgerade zeigt die Strecke durch eine monotone Ebene, einzig die Photographin kann mir kurz ein Lächeln entlocken, ansonsten ist das reine Kilometerabstramlerei.

Tommy holt mich ein, beklagt schimpfend seinen Umweg von scheinbar einer Viertelstunde (?), zieht gleichmässig davon. Mohamad sehe ich noch nicht hinter mir, aber aller Voraussicht nach wird er auch bald an mir vorbeifliegen.

Ich versuche konzentriert zu bleiben und mein Tempo durchzulaufen. Nun gilt es nämlich vor allem, rasch diese Etappe zu finishen, bevor es noch heisser wird. Tommy ist kaum schneller als ich, was mich hämisch freut; scheinbar leidet er genauso wie ich auf der nun glühend heissen Strasseé

Schon vom CP 4 aus kann ich weit hinten in der flimmernden Hitze der Ebene eine weisse Zeltstadt erahnen, also ist die 2.Etappe bald abgehakt. Gut so, denn um 12 Uhr durch Utahs Steppe zu hetzen bereitet nicht sonderlich viel Spass... Mittlerweile bin ich schon recht platt und auch genervt ob der Monotonie dieses Finales. Immerhin liege ich immer noch auf Platz 2, aber Mohamad wird mich vermutlich bald einholen und das ist auch gut so, er ist ja auch nicht irgendein Läufer, sondern der Wüstenking der letzten Jahre. Tommy läuft einige hundert Meter vor mir, kaum schneller und auch nicht sonderlich locker. Nun bin ich an einer festgefahrenen Industriestrasse angelangt, und die Fähnchen zeigen zu meiner Irritation nicht geradeaus dem Ziel entgegen, sondern genau 90 Grad zur erwünschten Laufrichtung nach rechts, hinaus ins Niemandsland. Was soll denn das? Wieso nicht direkt zum Camp, wozu diese wirklich unnötige Schlaufe? *Hard packed road* steht im Roadbook, das zu studieren sich gelohnt hätte; mir wäre so eine mentale Prüfung erspart gebliebené

Ein kurzer Check meiner Verfassung führt zu widersprüchlichen Erkenntnissen: ich bin müde, kein Zweifel, aber mit Sicherheit noch nicht *hundemüde*. Noch ist Sprit im Tank. Bloss bin ich nicht sicher, ob der nur für einige oder für die verbleibenden ca. 10 (?) km reicht. Ich will mich jetzt nicht kleinkriegen lassen; kaum vorstellbar wie ich mich später ärgern würde, wenn ich jetzt aus lauter Bequemheit zu wandern begäñne! Ich laufe weiter. Gehen ist einfach zu verlockend. Wenn ich jetzt nämlich anfangen zu gehen, bin ich nicht sicher, ob ich überhaupt noch einmal imstande sein werde, wieder zu laufen. Klar, der Punkt, an dem ich dazu gezwungen sein könnte, ist nicht so weit weg, aber ich will diesen möglichst weit hinauszögern.

Eine Assoziation blitzt kurz durch meinen Kopf: ich denke an Allan Sillitoes Novelle "Die Einsamkeit des Langstreckenläufers", in der ihr Antiheld Colin Smith nur wenige Meter vor der Ziellinie aus dem Rennen aussteigt, obwohl er kurz davor ist, es zu gewinnen. Smith entscheidet sich aufzuhören, weil es keinen Grund gibt, der ihn zwingen könnte weiterzulaufen. Was mich betrifft, weist alles in die entgegengesetzte Richtung: es gibt keine Gründe, die mich zum Aufhören veranlassen könnten. Nicht einen.

Die Hitze drückt elend, das Tempo sinkt trotz maximaler Anstrengung auf vielleicht 7-8 km/h, auch Tommy vor mir legt immer wieder Marschpausen ein. Weiter weg von der Zieldirektion

zieht die Markierung nach Nordosten, richtig zermürend! Zudem laufen wir hier durch eine Ebene mit industriellem Abraum, irgendwelche Gesteine und Sande werden im Tagebau gefördert. Verlassen stehen rostige Baggermaschinen um lehmige Tümpel, aus denen brackig modriges Wasser stinkt. Wieder eine Viertelstunde, mehrheitlich rennend, irgendwann muss ja auch diese Tortur ein Ende finden!?! Meine Kraft reicht kaum, um das schwere Tor einer Absperrung wieder auf den Holzsockel zu hieven, als ich die trostlose Ebene endlich verlasse.

Die Zielflaggen sind nicht mehr sichtbar, da ein schmaler Vegetationsstreifen mit teils hohen Bäumen folgt. Ich beschliesse, mal bis dort zu rennen, trotz dem kräftezehrenden weichen Sandweg. Weitere Entscheide sollen erst danach fallen. Auf den Energy-Gel verzichte ich lieber, sonst muss ich mich noch übergeben. Wenigstens ist noch Wasser in einem der Bidon.



An den Bäumen vorbei trifft mich die nächste Erkenntnis: Bis zum Ziel ist es noch ziemlich weit, die Zielbanner sind zwar erkennbar, aber mikroskopisch klein weit hinten am Horizont...

Gopfridli, wiiter seckle !!

é ohne diese dummen Zweifel; nach den geschafften Kilometern ist die Restdistanz nun noch ein Klacks!

Und wirklich, wenige Minuten später biege ich nach rechts ab, letzte Meter auf einer staubigen 4x4 - Piste, am Ende der Zielgeraden erspähe ich erleichtert das Band. Wenig nach Tommy und deutlich vor Mohamad und dem restlichen Läuferfeld bin ich eingetroffen: in 5:13 habe ich die Ätappe auf der Suche nach Montezumas Goldñ bestanden. Erneut eine Sonderleistung vom Amateur aus Bonstetten! Allerdings ohne Gold, aber immerhin Silberé

Wir zwei Eingetroffenen werden vom Team des Camp und der Ziel-Crew gefeiert, bejubelt, bestaunt und umsorgt.

Ich bin erleichtert und froh, die 2.Etappe bestanden zu haben, auch heute ohne Fehltritte. Trotz anspruchsvollem Trail, Verirrungen im teils unübersichtlichen Gelände, mentalen Schwächen und dosierten Trotzreaktionen bin ich super angekommen.

Rauschartiges Glück erfreut mich, ich fühle mich leicht wie eine Feder, der Genuss dieser wenigen Sekunden war die Leiden der letzten Stunden mehr als wert!



Im Schatten eines Zeltdaches sitzend übergiesse ich meinen glühenden Schädel mit Wasser, der heruntergespülte Schweiß brennt gemein in den Augen, aber wenigstens etwas Kühlung. Nun stampf Mohamad daher, wortlos sackt er auf einen der grünen Klappstühle und muss vorerst zu Atem kommen, bevor er sich leise über seine Umwege im Kaibab, die Hitze und Strapazen beklagt. Aber kaum 2-3 Minuten später lacht er wieder ein kindliches

Grinsen und zeigt dabei sein Gebiss, das schwer vom Kauapparat eines Kamels zu unterscheiden ist. Er ist ein Sonnyboy, Strahlemann und auch Charmeur dem anderen Geschlecht gegenüber, nicht so trainingsfleissig wie sein älterer Bruder Lahcen, aber ein prima Kumpel ohne Starallüren oder Arroganz. Er gratuliert Tommy und mir herzlich zu den 17 resp. 12 Minuten, die wir ihm heute abgenommen haben. Nun liegt der Taiwanese in Führung und ich nur wenige Minuten hinter ihm weiterhin auf Platz 3; zuhause staunen sicher alle über meine Leistung!

Mohamad läuft hier eigentlich als Promi, wurde von Linda als *special guest* eingeladen, um Geld für ihre Stiftung für sehbehinderte Kinder zu sammeln. Scheinbar kann sie so ein paar Sponsoren für ihr Projekt mobilisieren. Linda läuft den Grand-to-Grand-Challenge, etwas mehr als die Hälfte der vollen Strecke: Jeweils vom Start bis zum CP 3, zuletzt ergibt das aber auch 170 km. Sie fällt durch ihre Extravaganz schon zu Beginn auf: Riesiger Silikon-Vorbau, schmaloperierte Nase, aufgerichtete Wangenknochen, prall gespritzte Lippen, Botox-geglättete Augenpartie, sogar Arschimplantate, um das Sexappeal zu maximieren. Und bis zur dritten Etappe auch angeklebte Augenwimpern, danach war ihr nicht mehr so sehr um Äusserlichkeiten zumute, zu heftig musste sie kämpfen, um den Lauf finishen zu können. Mohamad - der arme Kerl! - muss sich vehement gegen Annäherungen wehren, auch andere Männer lassen sich von ihrem künstlichen Äusseren nicht betören und fallen auf "Oh, Honney, you are such a strong man, awesome!" nicht rein. So bleibt unsere tragische Schönheit letztlich eine Woche lang einsam und daran konnten auch ihre idiotischen Schönheitschirurgen nichts ändern.

Etappe 2 war also nach anfänglicher Euphorie und zwischenzeitlichem *Runner's high* zuletzt Knochenarbeit in trostloser Hitze und Monotonie. Entsprechend erschöpft wanke ich kreislaufschwach zum Zelt 11, sinke dort schlapp auf meine mit vorletzter Energie aufgepustete Matte, Kopfende etwas tiefer, die glühenden Füsse von Schuhen und Socken befreit in die Höhe, jetzt einfach nichts tun und zuerst einmal die Vitalfunktionen sichern. Aber auch heute - mehr noch als gestern - ist es drückend heiss, der Schatten wird durch Treibhausklima erkauft. Ich öffne die Seitenluken, wenigstens etwas Frischluft, sofort wieder hin liegen, nun nur nichts trinken und schon gar nichts essen, sonst muss ich kotzen bei dieser tropischen Hitze und meinem Befinden. Wo stecken wohl Roberto und meine anderen Zeltkumpanen?

Jetzt ist aber nicht zu viel Selbstmitleid angesagt, **Regeneration** ist ja bekanntlich die 5. Disziplin nach

Ausdauer
Schnelligkeit
Kraft
Koordination.

Und ein AKTIVER Prozess, nicht bloss jammriges Rumliegen!

People who wonder whether the glass is half empty or half full miss the point. The glass is refillable.

Also raffe ich mich auf, wasche mich spartanisch, ziehe die unverschwitzte Hose und das noch saubere Langarmshirt an, rein in die Hotelsaunawellness-Schlappen, etwas Muskellockerung und Dehnungsübungen sind angesagt. Dazu wandere ich - schon ganz gut erholt - nach vorne zum Zielareal und geniesse die Momente, wenn erschöpfte verschwitzte Läuferinnen und Läufer ein befreiendes Lachen erfasst, die ganze Last einer Geländemarathon-Etappe von den Schultern fällt, einfach nur Glückseligkeit und Zufriedenheit, es geschafft zu haben, grandios. Egal in welcher Zeit!

Tess ist auch da, lässt sich diese Momente der ungeschminkten Freude und Dankbarkeit nicht entgehen. Sie erzählt mir, dass Roberto beim CP 2 entkräftet aufgeben wollte, sie ihn aber mit befehlender Bestimmtheit zu einer viertelstündigen Pause befohlen habe, im Schatten eines Baumes konnte er etwas rehydrieren und danach wieder zuversichtlich auf die Strecke beordert werden. Ich bestärke sie, das war eine gute Entscheidung, der Kerl ist zäh und kommt schon durch, hat ja viel Erfahrung in solchen Läufen und wird wieder seinen Takt finden. Inzwischen sind etwa 20 im Ziel, darunter die ersten beiden Frauen. Die Hitze ist enorm, sticht brennend durch Zeltdächer und Schirmmützen, der sandige Boden reflektiert die Strahlen; ein Backofen mit Ober- und Unterhitze sowie Umluftmodus: Bedauernswert die Läufer, die noch irgendwo unterwegs sind!

Gut so: Mir ist nicht mehr übel, also sollte ich nun meine energetischen Speicher wieder auffüllen! Bewährt haben sich folgende Reihenfolge: zuerst 4 Ovo-Sport-Stängel zu 2-3 dl Wasser, dann eine heisse (!) Suppe, anschliessend 2 Willisauer-Ringli zum Dessert, kleine kulinarische Verdauungspause mit Povernap, dann das weichgeschmolzene Snickers mit 3 dl Carnidyn-Pulver herunterspülen. Grandioses Mittagsmenu für einen normalen Ultra! Von Energieriegeln, Gels und sonstigen Konzentraten halte ich nichts, man bringt dieses synthetische Zeug in der Hitze und Erschöpfung ohnehin kaum runter, und spätestens ab dem dritten Tag kann man die Energiebomben nicht mehr ansehen!



Wenn nicht überall Ameisen herumkrabbeln würden, wäre es hier in der mittlerweile erträglichen Hitze ganz gut auszuhalten.

Aber schliesslich sind *wir* hier die Fremdlinge! Schlangen habe ich bisher keine gesehen, auch sonst wenig Tiere.

Nachts heulen keine Schakale, am Himmel keine Geier, Zelt ohne Skorpione.

Wer wohnt wohl hier? (Bild nebenan)

Meine Achillessehne ist unversehrt, die Hüfte klemmt nicht, am Rücken unveränderte Schürfungen, kaum Blasen, nicht einmal ein Sonnenbrand im Nacken oder an den Waden. Einzig eine Sehnenscheidenentzündung über dem Sprunggelenk könnte mich die kommenden Tage vor Probleme stellen. Diese rührt vom ungewohnten Anheben des Vorfusses im weichen Grund und zur Vermeidung von Stolpern über unberechenbaren Boden. Dasselbe hatte ich in Chile am Atacama-Crossing, dort allerdings erst ab der zweitletzten Etappe...



aus den breaking news:

At the finish line Tommy Chen clocked in at 5 hours and 8 minutes followed by Peter Osterwalder just under 5 minutes later. Mohamad Ahansal, winner of Stage 1, was third male in 5 hours and 25 minutes. In the women's field, Australian Sandy Suckling crossed the line first in 6 hours and 16 minutes, followed by Marie-Eve Trudel 20 minutes later. Brit Sophie Power was third in 6 hours 55 minutes. Laurence Klein, winner of Stage 1 for the women was fourth in 6 hours 57 minutes.

Und morgen - ja schon morgen! - folgt die lange Stage, 85 km, angeblich fast alles auf Sand. Dass die Monsteretappe schon jetzt folgt ist eine echte Herausforderung: Ich habe bereits fast 100 km in den Beinen, Knochen und Rücken, der Rucksack ist nur unmerklich leichter, die Hitze wird kaum weniger werden. Und danach folgen ja nochmals 2 Marathons vor der Schlussetappe. Wer also nach der langen Strecke kaputt ist, kann sich definitiv nicht ins Ziel durchhangeln, man muss diese Strecke gut bewältigen und danach noch über beträchtliche Reserven verfügen. Trotz bohrenden Bedenken bin ich zuversichtlich, so wie es momentan läuft kann mich auch *the long stage*, *Äsand-to-sand* genannt, nicht echt in Bedrängnis bringen.

Endlich! Roberto kommt daher gewackelt, den Rucksack schräg geschultert, mit leerem Blick und kommentarlos. Er will sich nur hinlegen und in Ruhe gelassen werden, *empty batteries*. Aber wenige Augenblicke in der Horizontalen genügen, um zumindest seine verbale Kommunikation in Gang zu bringen. Er erzählt von seiner Krise, dem Entscheid, diese Tortur in Hitze, Kakteen, verworrenen Pfaden in unwegsamen Geröllhängen abubrechen, dann der wundersamen Auferstehung nach einer kurzen Pause im Schatten, seinem Crescendo über die letzte Ebene. So rundet sich sein läuferischer Tag doch freundlich ab, die Blasen an den Füßen werde er erst später im *Medical Tent* verarzten lassen, nun erst mal ankommen und ausruhen.

Es verblüfft mich immer wieder an derartigen mehrtägigen Ultralangstreckenläufen, wie rasch und fast vollständig der Körper sogar nach einer derartigen mehrstündigen Strapaze sich erholt. Vermutlich ist ein Grossteil davon mental bedingt, man muss zuversichtlich und fokussiert auf die nächsten Anforderungen positiv bleiben, ganz einfach funktionieren, simpel und optimistisch auf die Regeneration vertrauen, alles locker und mit der nötigen Coolness nehmen. Leiden müssen alle, manche etwas mehr, andere weniger, die Strecke bleibt aber für jeden gleich lang.

Während mein Travellunch gart, darf ich gemeinsam mit meinen Zeltgenossen (inzwischen sind endlich alle da ausser die beiden Amis, die zu ihrem Glück schon heute aufgegeben haben, mehr wäre ohnehin nicht drin gelegen) einen bezaubernden Sonnenuntergang mit anschliessendem Abendrot bestaunen. Für die Nacht ist evt. mit Sturm und Regen zu rechnen, also alle verschwitzt verstunkenen Kleider samt schweissiger Schuhe hinein ins Zelt, Platz haben wir ja jetzt genug.

Meine Isomatte ist ein Ärgernis, immer nach gut einer Stunde entleert, sodass ich auf dem unebenen harten und nachts kalten Boden aufliege. Aber besser als gar nichts und zudem Pflichtausrüstung, ich muss diese wenig hilfreichen 380 Gramm also weiter mitschleppen. Ansonsten ist meine Ausrüstung total passend und optimal ausgeklügelt, auch die mitgetragene Verpflegung entspricht meinen kulinarischen Gelüsten. Morgen wird mein Rucksack leichter sein, das Packen wird dadurch auch vereinfacht, psychologisch nicht unwesentliche Details.

In der Hoffnung, der Sturm ziehe an uns vorbei und meine Isomatte lecke nicht noch mehr als letzte Nacht verschwinde ich - nach einer wärmenden Suppe, Zähneputzen, kurzem Materialcheck, Ohrenstöpsel, 5 mg Zolpidem und *good night* an meine Kumpanen - zufrieden und glücklich im Daunenschlafsack. Wow, was für ein Tag war das, *amazing*! So etwas erleben zu dürfen ist schon Sonderklasse, und dann noch mein brillantes Abschneiden auf diesen 45 km über den Kaibab National Park, wirklich *awesome*! Bravo Peter, gut gemacht!

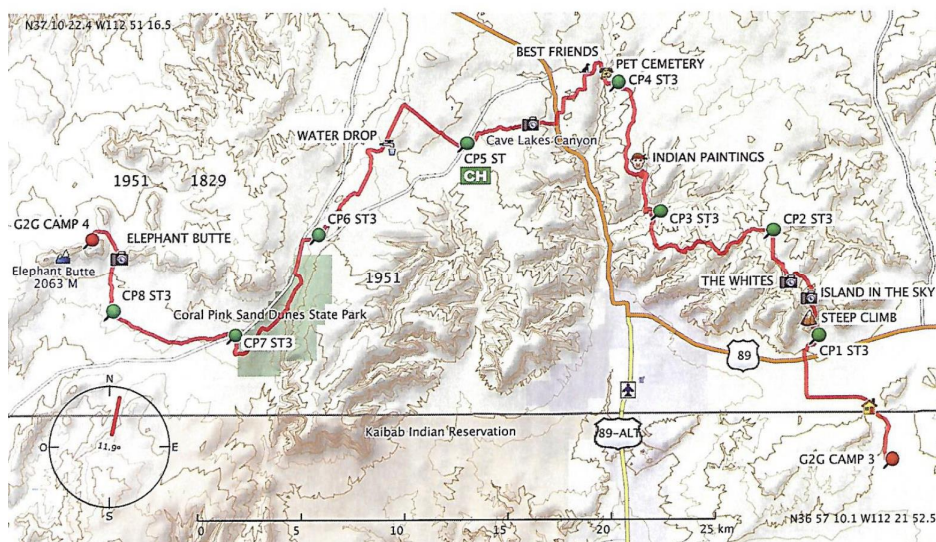


Stage 3, The Long Stage, Canyons, Caves and Dunes, Utah, Dienstag 22.9.15

Distanz: 84.7 km, + 1698 m, - 1304 m
mehrheitlich Sand, etwas Kiesstrassen und Cross Country

06:00 Uhr: Tagwache wieder mit demselben Song wie schon gestern und vorgestern. Heute gilt es ernst: 85 km, fast alles auf Sand, 1800 Höhenmeter, Gewitterneigung und Sturmwarnung angekündigt, durch die gefürchteten roten Dünen, unverminderte Hitze, Tempojagd im Kampf um meinen Podestplatz; das wird ein anspruchsvolles Unternehmen! Die bestplatzierten 20 Teilnehmer starten erst um 10 Uhr, alle anderen wie üblich bereits um 8 Uhr. Somit werden alle in die Nacht hinein laufen (müssen) und für die Organisatoren zieht sich das Feld nicht noch mehr in die Länge.

Als „Königsetappe“ wird die 3. Etappe betitelt. Soll ich mich wie ein König fühlen, weil ich hier mitlaufen darf/muss oder ist damit gemeint, dass man sich bei Zieleinlauf wie ein König fühlt? „Schlussetappe“ „Tag der Wahrheit“ „Etappe der Entscheidung“ Egal, ankommen lautet das Ziel, vorzugsweise möglichst effizient! Hier die Karte aus dem Roadbook:



Gemütlich werde ich wach, kann ohne Eile meine heisse Ovo (4 Ovosport in kochendem Wasser aufgelöst, es geht auch ohne Milch!) trinken, darf meine Kameraden aufmuntern und ihnen beim Start zjubeln. Hoffentlich schaffen alle die lange Etappe, und diejenigen die überfordert sind, sollen besser rasch aufgeben und sich nicht unnötig in Gefahr begeben! Einer der Media-Leute filmt mit seiner Drohne das wackere Grüppchen (noch sind gut 100 Läuferinnen und Läufer dabei), wie sie dem staubigen Weg lang rennen und bald hinten an der Verbindungsstrasse verschwinden. Nicht wenige versuchen gar nicht mehr zu laufen, sondern wandern trotzig auf die lange Reise, im festen Glauben, dass Wille Berge versetzen kann oder zumindest hilft, die kommenden unvorstellbar langen Kilometer zu bewältigen.

Leistungsmässig ist heute von uns ein 100er gefordert, wahnsinnig! Ich vermeide den Gedanken an diese groteske Distanz in derart anspruchsvollem Kontext, werde einfach loslaufen und alles andere kommt dann von alleine. Zwar habe ich schon etliche derartige Etappen bewältigt, aber jedes Mal war es letztlich ein unplanbares Ereignis die zentrale Herausforderung: In Marokko habe ich mich in den Dünen nachts verlaufen, in Chile war es auch die Verwirrung im Labyrinth vor dem Ziel, Madagaskar hat mich durch seine feuchte Hitze fast umgebracht, auch heute (oder morgen, ich rechne mit ca. 15 Stunden Laufzeit) wird garantiert eine Überraschung auf mich lauern.

Distance (Km)

CHECKPOINTS, DISTANCES & CUTOFF TIMES

STAGE 3	DISTANCE (km)	CUMM D (km)	DISTANCE (mi)	CUMM D (mi)	CUTOFF TIMES	CUTOFF CH
CAMP3-CP1	10.3	10.3	6.4	6.4	11:30	11:30
CP1-CP2	8.9	19.2	5.5	11.9	14:00	14:00
CP2-CP3	10.1	29.3	6.3	18.2	16:30	16:30
CP3-CP4	9.9	39.2	6.2	24.4	19:30	19:30
CP4-CP5	11	50.2	6.8	31.2	23:30	24:00
CP5-CP6	12.7	62.9	7.9	39.1	07:00	
CP6-CP7	9.3	72.2	5.8	44.9	11:00	
CP7-CP8	7.2	79.4	4.5	49.3	15:00	
CP8-CAMP4	5.3	84.7	3.3	52.6	18:00	

*Distances may vary in ±0.1 kms/miles

Total Ascent	Ultra: +1698 m Challenge: +1276 m	Total Descent	Ultra: -1304 m Challenge: -1007 m
--------------	--------------------------------------	---------------	--------------------------------------

NOTE TO CHALLENGE COMPETITORS

The final cut off time for you will be 24:00 on Stage 3.

aus dem Roadbook: This stage is sandy (75%). Be prepared.



Noch vor dem Start esse ich mein Snickers (geniales Frühstück wenn man wie ich solche Snacks liebt), hydriere mich optimal, dehne die verkürzten Muskeln und Sehnen, halt mich bis wenige Minuten vor dem "go" mit langer Jacke und Hose warm. Jetzt zu frieren wäre ungeschickt, man verheizt dann innert Minuten den Zucker, den die Muskeln und Leber über Nacht sorgsam gespeichert haben. Sonnencreme trotz bewölktem Himmel, Roberto reibt meinen untere Rücken mit Vaseline ein, um die Scheuerstellen des Rucksack zu schmieren, Zähneputzen kann nicht schaden, dann Rucksackcheck ob alles dicht ist, nichts wackelt, keine Druckstellen stören könnte, Gamaschen anpassen, Schuhe satt aber nicht zu eng schnüren, nochmals tief durchatmen und etwa innere Besinnung auf die zweifellos vorhandenen Kräfte. Vor solch langen Rennen muss ich immer kurz innehalten und mein Hirn in einen Minimal-Modus schalten: Lauf jetzt einfach dein Tempo, folge deinem Rhythmus, hör auf deine Intuition, bleib ruhig und konzentriert, verpuffe keine Kalorie durch nicht zwingende Aktionen, geniesse es und sei stolz auf das Privileg, hier dabei sein zu dürfen!



Unter den Ohrenwürmern von QUEEN und ABBA tanzt uns Tess startklar, und los geht es auch für die zweite schnellere Staffel.

Gut gelaunt setzen wir uns in Bewegung, keiner stürmt davon, Eile kommt nicht auf.

85 km "sand-to-sand" liegen vor uns, solche Schwergewichte muss man leicht angehen!

(Tess im Leopard-Röckli, Colin lautstark mit letzten Infos und Warnungen, the man in black is me)

Schon nach wenigen 100 Metern eine kleine Zäsur: Tommy und Mohamad ist die Bummelei nun doch zu träg, ich hänge den beiden an, dahinter bereits eine klaffende Lücke. Wird auch heute dieses Trio vorne weg laufen? Oder attackiert Jeff aus Kanada, der etwa eine halbe Stunde hinter mir lauert?

Egal, lauf dein Rennen, nichts anderes zählt (heute). Es ist noch angenehm kühl, die Sonne abgeschirmt hinter einer hohen Wolkendecke. Auf der leicht ansteigenden Piste komme ich bestens voran, gefühlt gegen 10 km/h. Diese Kilometerfresserei nervt etwas, langweilig und ideenlos. Aber es soll ja anders kommen...



Kaum ist der Highway überquert, führen die Fähnchen durch eine Siedlung amerikanischer Einsiedler - *american beauty* lässt grüssen: PS-starke Rasenmährtraktoren, gigantische Grillanlagen, protzige Absperrungen mit Überwachungskameras, dahinter das grosse Glück glitzernd präsentiert. Hier leben scheinbar wahnsinnig *happy* Menschen... Rasch lasse ich die nachdenklich stimmenden Kulissen hinter mir, um nun endlich in den Anstieg zum ersten Kletterstieg zu rennen.

Dank der vielen Läufer, die hier bereits durchmarschiert sind, fällt die Streckenwahl einfach, nur immer schön dem Trampelpfad durch pudrigen roten Staub folgend. Es geht ruppig bergan. Aus dem Boden schwirren hunderte von Bienen oder Wespen, die hier im Grund hausen und nicht sonderlich erfreut sind über die vielfache Störung durch Jogger. Das wirre Summen der Hymenopteren macht mir etwas Angst, hoffentlich sammeln sich diese nicht zu Gruppen und greifen uns Läufer an! Einfach *gring ache u seckle*, es bleibt mir kaum eine andere Wahl. Etliche dieser bedrohlichen Passagen folgen - und nichts passiert.

Checkpoint 1 grüsst in gewohnt freudiger Manier: Flaschen füllen für die nun lange Passage über den Berg, eine Kapsel der undefinierten Elektrolytmischung einwerfen, Karte lochen, Blick nach vorne (wow, jetzt wird es spannend!), Blick zurück (gut, keiner direkt hinter mir!).

Nr. 407 PETER Suisse on the road again
Einfach genial, dieser Kletter-Kraxel-Wander-Hiking - Weg!



Mein abendlicher Heimweg über den Üetliberg mit den jeweils 400 Höhenmeter und meine Wochenend-Ausflüge mit dem Hund "Stanley" kommen mir nun sehr zu Gute: Furchtlos effizient meistere ich hochtrittige Passagen über riesige rote Sandfelsen, wähle die Tritte bedacht und intuitiv passend über die rutschigen Hänge, bin mit Spass, Begeisterung und Tempo unterwegs. Roberto wird hier sicher von seinen vielen Trainings in den Bergen um St. Moritz profitieren. Die Läufer aus Grossstädten oder ebenen Regionen werden vermutlich mehr gefordert, dafür ist ihnen eine tolle Erfahrung sicher. Wirklich gefährlich ist es nicht, man muss einfach etwas vorsichtig die Route wählen und die Hände zur Hilfe nehmen. Stöcke, wie es viele Teilnehmer bevorzugen, sind hier eher hinderlich. Fast oben angekommen lauern zwei Fotografen, ein Lächeln aufzusetzen fällt nicht schwer.



Dann ist der Kamm erklommen und 200 Höhenmeter bewältigt; es wird ruhiger, einfacher, meditativ. Sanft schlängelt sich ein abwechslungsreicher Weg den Gebirgszug entlang, die klettermüden Muskeln können etwas Erholung gebrauchen. Trinken ist jetzt Pflicht, um gar nicht erst in ein Defizit zu fallen, das unmöglich wieder korrigiert werden kann. Und in all dem *Flow* von Freude und Erleichterung, dass es ganz ordentlich voran geht, die Markierungen gut im Auge behalten, den teils gefährlichen Grund nicht unterschätzen, konzentriert bleiben!

Später als erwartet überhole ich erst jetzt den ersten der Frühstarter, was vermutlich daran liegt, dass 5 Läufer heute beim ersten Kontrollpunkt aufgegeben haben in der Erkenntnis, dass ihr Zustand diese lange Etappe unmöglich zulässt. Unter ihnen ist auch Laurence aus Frankreich, Gewinnerin des Marathon des Sables, Queen of Ultraraces, nun aber nach der langen Saison schlicht zu müde, um dieses Rennen durchzustehen. Ihr Ausscheiden wird Sandy aus Australien hell erfreuen, eine ernsthafte Konkurrentin weniger um den Gesamtsieg für diese ehrgeizige Ziege.

Trotz leicht bedecktem Himmel wird es immer heisser, kein Lüftchen kühlt, vom angekündigten Regen ist gar nichts erkennbar. Die am Start verteilten Pelerinen als Schutz vor dem möglichen *thunderstorm* werde ich wohl als ungebrauchtes Souvenir nach Hause bringen.

Nicht ganz unerwartet macht sich meine Sehnenscheidenentzündung über dem linken Fuss-Rist bei jedem Schritt schmerzhaft bemerkbar; ja es beginnt richtig weh zu tun beim Anheben der Fussspitze, das Lockern der Schnürung bringt nichts...

Und Sand soweit die Schritte reichen, tolle Perspektiven für die ausstehenden 70 (!) km. Fragt mich nicht wieso, aber ich nehme es gelassen, bringe die Zuversicht auf, dass das schon wieder verschwinden wird und die anhaltende Belastung mit der damit zunehmenden Schwellung für genug "Schmierung" in den entsprechenden Sehnenscheiden sorgen könnte.

Schmerz mag ein Warnsignal sein, aber ohne Schmerz kommt hier keiner durch. Merkwürdigerweise bereiten mir diese Schmerzen nun keine allzu grossen Sorgen, obgleich das auch daran liegen kann, dass ich schon jetzt zu müde bin, um eine realistische Einschätzung des Zustandes vorzunehmen.



Wenigstens spüre ich nach wie vor nichts von der Achillessehne und die variable Belastung in diesen weichen Sandwegen kommt meiner Problematik hoffentlich entgegen. Nun einfach nicht zu Humpeln beginnen, sonst wird die Belastung asymmetrisch und weitere orthopädische Probleme sind vorprogrammiert.

Welch eine Freude! Kari wandert frohgemut vor mir und freut sich über meine Aufmunterung, der sie ein "*Wow, you guys fly!*" hinterherschickt. Also fliegen ist schon etwas anderes, aber

verglichen mit dem Tempo der Wanderer, an denen ich nun locker vorbeilaufe, muss es diesen schon beeindruckend vorkommen, wie wir Toppläufer "einfach so" die Kilometer addieren. Nun kann ich Elisabet beglückwünschen zu den bald 20 Kilometern, die sie auch schon geschafft hat. Sie wirkt matt, die Körpersprache verrät Leiden und Verunsicherung. "Go for papago!" ruft sie mir nach.

Erst einige Momente später wird mir klar, was sie gemeint hat: Papago heisst ja unser Zelt Nr.11, benannt wie alle anderen auch nach einem Indianerstamm. Ja, das werde ich, für unsere wirklich grandiose Zeltgruppe mein Bestes geben. Und schon tut die Sehnenregion weniger weh und die folgenden Bergabpassagen entlasten diese Zone; bis ins Ziel werde ich keine Beschwerden mehr beklagen müssen, schon bemerkenswert!



Am CP 2 laufe ich zügig vorbei, nur eilig fülle ich meine zwei Trinkbehälter auf. Diese sind beim verwendeten Rucksack vorne an der Halterung und somit immer rasch greifbar. Zudem hält die Befestigung und dadurch schaukeln die Bidon nicht störend hin und her. Die Fronttasche enthält heute neben Nahrungsmitteln noch Papiernastücher, das Sonnenbrillenetui, 3 Energie-Gel, den Regenponcho, beide Stirnlampen und die Handschuhe für die vielleicht kalte Nacht. Meine Uhr habe ich seitlich daran befestigt und trage sie nicht am Handgelenk, wo solche Multifunktionsgeräte bei mir immer stören und an der Endung der Elle reiben.

Die meisten Teilnehmer, die ich inzwischen überholt habe, sind jetzt schon quälend langsam marschierend unterwegs, für sie ist es stets ein vages Hoffen auf den nächsten Checkpoint. Viele sind entkräftet, aber *keiner* entnervt. Die Stimmung auch unterwegs ist geradezu grandios: Wir schnellen Läufer motivieren die langsamen, diese wiederum pushen uns weiter, es ist ein schönes Geben und Nehmen. Man spornt sich gegenseitig an, die Landschaft zeigt sich von der schönsten Seite, so geht es flott und kräfteschonend voran. Ein heiterer Wechsel von engen Canyons, lichten Wäldern, ausgetrockneter Flussläufe und grünen Tälern lenkt von den Strapazen ab.

Laufen in dieser Form ist kein Sport, das ist pure Leidenschaft (in doppelter Bedeutung versteht sich)!



Unübersichtlich aber abwechslungsreich geht es - wirklich alles im Sand - munter weiter, inzwischen in praller Mittagshitze. Gut gelaunt wie immer sind vor mir Tatyana und David auszumachen. Ich knipse die beiden und als Revanche werde auch ich fotografiert, viele gute Wünsche sollen uns auf den mindestens so vielen verbleibenden Kilometern in Erfüllung gehen.



Den nur noch wenigen erkennbaren Spuren im Sand nach habe ich mittlerweile - ich bin so etwa bei km 25 angelangt - die meisten Frühstarter überholt. Vom verheissenen mittäglichen erfrischenden Regen ist wirklich gar nichts erkennbar, immer blauer leuchtet der Himmel, keine schattenspendende Wolke mehr, die es gut mit uns armseligen Wüstenfüchsen meint. Wenigstens komme ich gleichmässig voran, muss mich nicht pushen mit irgendwelchen Motivationstricks, kann auch den linken Fuss wieder ganz normal abrollen. Der Rucksack passt hervorragend, die verbliebenen ca. 6 kg stören kaum. Steile Abstiege hingegen malträtieren Knochen und Gelenke, zudem erfordern diese Passagen volle Konzentration und machen daher auch mental müde. Im Wissen um die noch sehr sehr lange Restdistanz verzichte ich bewusst auf Berechnungen und Szenarios, was wohl noch wie zu bewältigen sei; auch ist mir egal, auf welcher Position ich mit welchen Abständen laufe. Einfach gleichmässig und effizient weiter, bergauf besser gehend als rennend, bergab locker und trittsicher andere Muskelpartien belastend.



Vor mir öffnet sich ein grünes Tal, das Wasser, Kühlung und Erfrischung verheisst.

Wenn irgendwie möglich werde ich in einen Fluss steigen, mitsamt Schuhen und Kleidern, um mich zu kühlen, waschen und entstinken.

So wie vor gut einem Jahr in Madagaskar, wo ich auf der langen Etappe dank einem Fluss meine Überhitzung herunterkühlen konnte.

Heftiges Glockengeläut kündigt den nächsten Kontrollposten an. Gut so, wieder eine Teilsequenz abgehakt. Unten im kaum wasserführenden Flusslauf kniet Ash (Zahnarzt, ursprünglich aus dem Iran stammend, lebt und arbeitet in Kanada), wäscht seine Kleider, panscht vergnügt im sandigen Rinnsal. Das ist mir zu wenig und v.a. zu schmutziges Wasser für die ersehnte Abkühlung, aus der nun wohl nichts werden wird. Denn auch das erhoffte Gewitter ist definitiv weggezogen und verschont uns Läufer, leider.



Anstelle der sandigen Trails empfängt mich nun eine breite kaum befahrene Strasse, zum Teil Asphalt, mehrheitlich heller Kies. Applaudierende *Locals* bestaunen uns introvertierte Figuren, wie wir saft- und kraftlos die eigentlich banale Steigung emporkriechen. Auf der Anhöhe liegt ein riesiger Friedhof für Haustiere, Windspiele und Windharfen sorgen für eine entrückende Atmosphäre über den hunderten von Gräbern von Hunden, Katzen, Vögeln, Schildkröten und sicher noch allerlei anderen Spezies, die hier für die hinterlassenen Besitzer ruhen.

Ich überhole den wortkargen Engländer, er nimmt mich glaub gar nicht wahr. Was ich ihm nicht verübeln kann, auch meine Sinne sind momentan ziemlich abgestumpft, bin im offline-Modus. Die verdammte Hitze auf dieser beschissenen Asphaltpiste (sorry für meine Wortwahl, aber geht nicht anders!) ist quälend und zermürend zugleich.

Nun wäre einzig ein herrliches Gewitter hilfreich, um meinen Frust wegzuspülen. Aber die hochprozentig angedrohten Regentropfen bleiben aus.



Jetzt einfach weiter, in drei Stunden sollte die Sonne soweit gesunken sei, dass es kühler und erträglicher werden sollte, hoffentlich... Es geht über eine Kuppe runter an die Hauptstrasse, dieser kurz entlang und dann durch eine zur allgemeinen Aufheiterung kaktusenbestückte Buschlandschaft. Und schon stehe ich wieder auf einer glühenden Asphaltstrasse.

Ganz hinten im enger werdenden Tal leuchtet ein Fähnchen, was bedeutet, dass ich - wohl oder übel - die kommenden Kilometer auf diesem Weg rennen werde.

Neben mir schlängelt sich ein hübsches Bächlein, nett anzusehen, aber definitiv nichts für ein Vollbad. Trotzig laufe ich weiter, die Hitze im Nacken und unter den Sohlen. Wenig später wird die Vegetation dichter und Schilfgürtel deuten auf mehr Wasser hin. Und siehe da, ich erkenne nicht weit weg vom markierten Weg einen kleinen Wasserfall, der sprudelnd über Steine in ein Bassin führt. Soll ich mir dort unten eine Abkühlung gönnen oder weiterlaufen, es wird ja bald erträglicher? Zuerst verwerfe ich den Gedanken, dann gebe ich mir einen Ruck: es geht hier nicht um Minuten, eine Abkühlung und Erfrischen ist wichtiger als der Kampf um Sekunden, und wenn ich jetzt einen Schwächeanfall erleide, verliere ich Stunden, wenn nicht das ganze Rennen.

Also klettere ich gschtartig zum Bach hinunter, reisse mir den Rucksack vom Rücken, steige mit Kleidern und Schuhen mutig über glitschige Steine ins Wasser, stürze mich unerschrocken unters Wasser. Die Kälte ist Schock und Erlösung zugleich, das erfrischende Wasser eine längst vergessene ungeheure Erfahrung. Ich fülle meine Mütze und kippe diese mehrfach über mich, sitze dann freudig unter den Wasserfall, spüle mir Schweiß und Schmutz ab der Haut und aus den Kleidern, erwache zu neuem Leben. Geradezu gigantisch ist dieses Erlebnis für mich, für aussenstehende jedoch bloss ein Spinner, der samt Kleidern in einen Bach sitzt. Keine fünf Minuten nach meinem klugen Entscheid bin ich wieder auf der Piste, nun aber hellwach, normal temperiert, sauber von Haar bis Zehe, tropfnass und nicht mehr stinkend, die Laufkleidung strahlend leuchtend wie frisch aus dem Regal. Und glücklich wie ein kleiner Schuljunge, der soeben einer wundersamen Erfahrung teilwerden durfte. Dieser dynamische Schwung treibt mich förmlich voran, die "verschenkten" Minuten habe ich bestimmt schon kompensiert. Grandios!



Und nun sind die Weiher erreicht, aus denen scheinbar mein Bach gespeist wird. Die Strecke verlässt endlich die Teerstrasse, um in einen schattigen wunderbar grünen Canyon abzubiegen. Ich muss die Schuhe etwas nachziehen, die Nässe von meinem Vollbad dehnt die Schnürung.

Weiter, an Imad aus Libanon und Marie-Eve aus Frankreich vorbei bin ich wieder wunderbar alleine und herrlich einsam auf meinem Lauf unterwegs.

Fotographen knipsen und filmen hier hinten vor spektakulärer Kulisse, hoffentlich gibt es auch von mir ein paar gute Bilder (ja, siehe Bild nebenan!).

In Madagaskar war ich - immerhin 5. im Gesamtklassement! - auf genau zwei Bildern abgelichtet, die Mediacrew hat sich ausschliesslich dem Sieger und den exzentrischen Typen im hinteren Feld gewidmet und "normale" Läufer konsequent ignoriert.

Als hätte der Sturm Lothar auch hier gewütet geht es nun durch ein Trümmerfeld geknickter Bäume, ein etwas trostloser Anblick der Zerstörung. Tiefe wassergefüllte Rinnen von Waldarbeitmaschinen reissen einen Weg durch die Vegetationswunde. Und schon bin ich am CP 5 angelangt, es geht ja ganz flott voran. Hier ist das Ziel für die Challenge-Läufer, und geplante Rast-/Verpflegungsstelle für die meisten vor dem Eintauchen in die Nacht. Mir bleiben noch gut zwei Stunden bis zur Dunkelheit, und diese will ich möglichst optimal nutzen. Ideal wäre natürlich, wenn ich das Dünenfeld bei km 65-70 noch im Tageslicht schaffen könnte. Dies ist aber im letzten Jahr nur Michele gelungen, und er hatte zuletzt 4 Stunden Vorsprung auf den Zweitplatzierten...

Sicher mehr als ein Kilometer lang suche ich nun wieder den Weg durch lästiges Gestrüpp, muss vorsichtig jeden Schritt abwägen wegen Wurzeln, Kakteen, Dornen und ausgetrockneten Ästen, um mich nicht zu verletzen, komme kaum voran.

Dann endlich! Wieder ein Weg, zwar mit tiefem weichem Sand, aber schnurgerade und übersichtlich geradeaus, der Sonne entgegen.



Da es mehrheitlich bergauf geht, wechsele ich gleichmässig zwischen lockerem Trab und zügigem Wandern. Den Spuren im Sand zu entnehmen, sind Tommy und Mohamad hier alles gerannt. Aber ich komme gut und gleichmässig voran. Tiptop machst du das!

Phasenweise spreche ich mit mir oder - *noch schlimmer!* - mit unserem Hund Stanley, der mich ja auf allen Läufen zuhause begleitet. Ich sage ihm, er solle schön brav sein, sonst werde ich ihn am Ohrchen zupfen. Derartiger Unsinn heitert meine Stimmung auf und strukturiert die Monotonie der Strecke, die immer nach Erklimmen einer Anhöhe weit hinten in derselben Linie einen neuen Hügel erkennen lässt. Und dann kommt etwas Unerwartetes: Regentropfen aus fast blauem Himmel!



Einzelne dunkelgraue Wolken regnen sich hier aus, und immer wieder erreichen mich ein paar Ausläufer davon. Zwar reicht es nicht für die ersehnte zweite Abkühlung und Ganzkörperreinigung, aber etwas Versöhnliches mit der Natur hat die symbolische Benetzung allemal.

Und die langweilige Gerade passt ideal zu meiner Gemütsverfassung, die Leere der Landschaft tut gut, eine wunderbar betäubende Monotonie.

Wenig später ist es wieder fast so heiss wie zuvor, die schräg einfallende Sonne blendet. Der Weg steigt wieder an, nochmals kräftezehrende Kilometer in rotem Puder. Die Natur ist hier wieder vielfältig und weiche Formen in allerlei Grüntönen besänftigen wohltuend. Ich bin ziemlich ausgetrocknet, die Zunge klebt am Gaumen, meine immer noch verstopfte Nase blutet beim Schnäuzen der staubigen Krusten. Serpentinartig geht es nun hinunter, in rasantem Tempo laufe ich locker talwärts. Inzwischen sind auch die Schuhe und Socken wieder ganz trocken, der wenige Sand innen drin stört kaum, Blasen scheinen keine zu entstehen, die Mechanik läuft wie geschmiert. Die immer frohe Sarah aus England wird nun überholt, kurzer Augenkontakt genügt um gegenseitige Achtung ob der erbrachten Leistung und positive Gedanken für das Ungewisse vor uns auszutauschen. Sie fällt im Camp durch ihr unverkennbares herzhaftes Lachen auf, je müder sie ist, umso weniger braucht es scheinbar, um ihr dieses zu entlocken. Dankbar fülle ich an der *Waterstation* meine Bidon, mühe mich danach mit dem Draht am Gatter ab, um dieses wieder rinderdicht zu schliessen, eile mutig weiter.

Ich bin bemüht, auf dem sandigen Trail keine Spuren zu hinterlassen und mich so leise und kräfteschonend wie möglich fortzubewegen. In Gedanken stelle ich mir einen entlaufenen Sklaven vor, der - gejagt von Grossgrundbesitzern - enteilt. Flink, geschmeidig, kaum den Boden berührend, fliegend, eins mit der Natur, die ihn umgibt und unterstützt. In solchen Momenten gibt es kein Leben ausserhalb des Wettkampfs, nur das Hier und Jetzt. Ein warmes Glücksgefühl voller Stolz, eine Welt absoluter Ruhe.



Die folgenden Kilometer sind leer von Erinnerungen, scheinbar bin ich einfach weiter gelaufen, ohne viele Emotionen durchsickern zu lassen, angenehm ereignislos. So komme ich denn - immer noch bei gutem Licht - am CP 6 an, werde beglückwünscht für meine extraordinary Leistung. Die Equipen an diesen Kontrollstellen sind äusserst engagiert, freuen sich über jeden eintreffenden Läufer, helfen wo sie können, motivieren verbal und anderswie; man verlässt die Checkpoints immer wie ein kleiner König, der noch rasch seine weiteren Ländereien besichtigen sollte. Hier ist auch Sophie eingetroffen, die letzte Frühstarterin, die ich nun hinter mir lasse. Sie stammt aus der Nähe Londons und hat hier scheinbar hohe Ambitionen. Vermutlich ahnt sie, dass auf der heutigen Etappe über die Gesamtränge entschieden wird, da solche überlangen Stages zu riesigen Zeitdifferenzen führen, die in kürzere Etappen kaum eingeholt werden können. Was mich irritiert (und auch ärgert) ist die Tatsache, dass sie einen 9 Monate alten Jungen zuhause hat und anstelle ihn dort mütterlich zu umsorgen hier weit weg in den USA zwecklos durch die Wüsten rennt. Achtlos und egoistisch, unbedacht und verwerflich meiner Auffassung nach. So ganz gefahrlos ist das, was wir hier machen nun auch wieder nicht, und als junge Mutter sollte sie eigentlich andere Prioritäten setzen!

Beim Wegrennen vom CP ermuntert mich Britta, in den Dünen viel schöne Bilder zu machen. Aha, dann kommen diese nun also, bin ja gespannt auf die 5-7 sandigen Kilometer. Vorerst folgen aber, kurz nach einer Cross-Country-Einlage vom Allerfeinsten, zuerst ein Kilometer leicht bergab und dann drei ähnliche leicht ansteigend der autoleeren Hauptstrasse folgend.

Wenigstens einmal am heutigen Tag kann ich den Autopiloten einschalten und ohne spezielle Aufmerksamkeit einfach trottelmässig geradeausrennen.

Es sollen nun *als* einer der Höhepunkte unserer Süd-Nord-Reise angekündigt! - die *Coral Pink Sand Dunes* kommen, eine 15000 Jahre alte Formation aus feinem rosa Sand, durch Navajo-Sandstürme hier deponiert.

Mal schauen, was mich da erwarteté



Scharf links abbiegen, wieder *sandy trails*, und schon stehe ich knöcheltief im wirklichen Sand. Die Markierungen sind schwer zu erkennen, Spuren zeigen in alle Richtungen. Doch, da vorne geht es weiter, und dann gerade hoch auf die erste Düne.

Genau zum Sonnenuntergang läuft Nr. 407 ins goldene Paradies:



In guter Erinnerung an das gigantische Dünenfeld auf der dritten Etappe am Marathon des Sables 2004 habe ich wenig Respekt vor dem, was nun scheinbar kommen soll. 5-7 km in den sog. rosa Dünen. Furchtlos stelle ich mich dieser weiteren Herausforderung.

Aber das wahre Problem wird bald spürbar: In *Äl Rhoulä* sind wir in Windrichtung durch die Sandhügel gerannt, hier geht es gegen diese. Was bedeutet, dass ich jeweils die steilen Hänge *hochklettern* muss und die sanft fallenden Neigungen *runter* führen.

Was ich schon am ersten Hindernis schmerzhaft zu spüren bekomme:

Ich komme kaum auf die Kuppe, wähle den Aufstieg rechts seitlich wo ein paar Büsche den Sand verfestigen, um das ständige Zurücksinken zu minimieren.

Was auf diesem Bild ganz einfach und harmlos aussieht, ist in Wirklichkeit ein unglaublicher Chrampf!

Der Mond ist mein Zeuge



Oben angekommen muss ich kniend ausruhen, erschöpft durchatmen, neue Kräfte sammeln. Das war bestimmt die grösste Düne als Einstieg, nun folgen sicher nur noch ein paar kleinere Sandwellen, garantiert ganz easy für mich, den grandiosen Desert-Runneré



Vorerst besteht das Hauptproblem im Finden der Markierungen; im Abendrot - so stimmungsvoll dieses den Tag ausleuchtet - sind die kleinen Markierungsfähnchen kaum auszumachen.

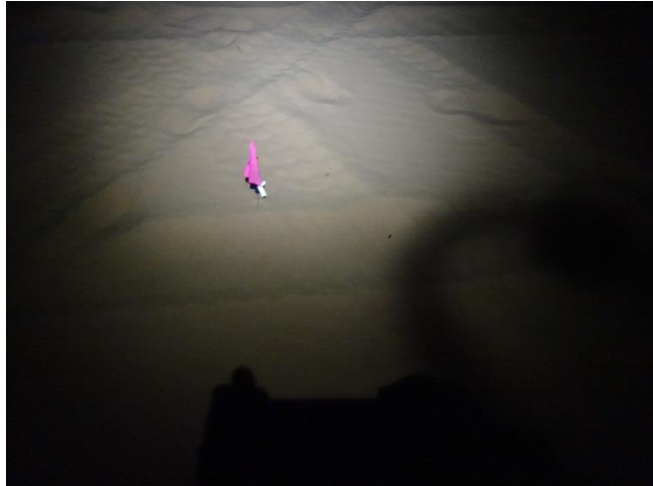
Besser orientiere ich mich an den Laufspuren von Tommy und Mohamad, deren Fusstritte ziemlich frisch im Sand erkennbar sind.

Es folgt die nächste Steigung, wieder eine fast vertikal hochragende Sandmauer. Ich laufe skeptisch hinein, rutsche zurück, versuche es mit kleinen hastigen Schritten, muss nach wenigen Tritten eine Pause einlegen, drifte talwärts, spurte wieder hinauf, nehme die Hände buddelnd zur Hilfe, nochmals 25 Schritte unter maximaler Anstrengung, eine erzwungene Verschnaufpause, nun endlich hoch auf die Dünenspitze. Dort breche ich erschöpft zusammen, hyperventiliere auf allen Vieren kniend mein Laktat aus den übersäuerten Muskeln, stehe beduselt auf.

Ich torkle weiter den Hang hinunter, um mit dem nächsten Hindernis konfrontiert zu werden. Wieder etwa 20 Höhenmeter, am besten in einem einzigen Speed hoch ohne Pause, um das Zurückrutschen zu minimieren. Ärger als pulveriger Tiefschnee, total ungewohnt zur üblichen kraftlosen Ausdauerbewegung sind diese *high intensity* - Einlagen eine äusserste Anstrengung. Wie hier die ermüdeten Läuferinnen und Läufer weiter hinten hochkommen sollen, ist mir ein Rätsel.

Zu mehr als diesem Bild reicht meine Energie in den Dünen nicht:

- stockdunkel
- Spuren von Fahrzeugen und Menschen kreuz und quer
- kaum erkennbare Streckenmarkierungen
- weicher staubtrockener feiner Sand
- total alleine in dieser befremdenden Umgebung
- orientierungslos in Raum und Zeit
- seltsam mystisch, fast schon magisch? Nein, gespenstisch!



Nochmals zwei derartige Effort später ist der Nachthimmel lichterleer; wenigstens sind nun die reflektierenden Fähnchen besser sichtbar. Weniger erfreut bin ich ob der nun erkennbaren Streckenführung genau in rechtem Winkel zu den Dünen. Der Sand ist feinkörnig und staubtrocken, gibt keinerlei Halt in den Steigungen. Auch Versuche in *schrägem* Steigen durch die Anstiege scheitern genauso wie das Experiment, die Spuren der Läufer vor mir als feste Tritte zu nutzen. Am besten mit Tempo in die 20-30 m hohen Hänge, hochrennen so rasch es geht und OHNE Pause, oben erschöpft nach Atem ringen, weiter zu nächsten Düne. Zum Glück ist keiner der Fotografen hier, das gäbe echt tragische Bilder. Jegliche Leichtigkeit ist mir abhandengekommen, in meinem Kampf durch den Sand nehme ich die Umgebung kaum mehr wahr.

Ich bin müde und ausgepumpt, mir ist übel und schwindlig - und irgendwie genieße ich das. Denn diese Empfindungen gehen bald vorbei, und ein warmes Gefühl des Triumphs durchflutet mich. Hier oben auf den Sandhügeln, halbtot nach Luft japsend, total übersäuert und emotional geschüttelt - in jenen Momenten möchte ich trotzdem auf der Welt nichts lieber tun!

Stereotyp wiederholt sich dieses Drama: Hochklettern im Mut der Verzweiflung, oben nach Atem ringend den Schmerz in den überlastenden Oberschenkeln abklingen lassen, dann lockernde Schritte abwärts bis zur nächsten Rampe, *da capo al fine* Markierungsfähnchen und kleine LED-Lichtchen, darüber ein überwältigender Sternenhimmel.

Hoi Heidi, ich weiss ganz genau, dass Du gerade JETZT an mich denkst. Ja, es geht mir gut, bin zwar etwas verkrampft unterwegs, aber eigentlich alles im grünen Bereich, mach Dir keine Sorgen, es läuft gut!

Irgendwann werden auch die sandigen Hügel bewältigt sein, und inzwischen sind die Dünen nicht mehr ganz so hoch, also sollte es bald ausgestanden sein. Und so ganz ohne Spass war es auch wieder nicht, das Hinunterrennen in weichem Sand ist eine wahre Freude, braucht kaum Kraft, man muss nur die Schwerkraft gut nutzen und den Schwung der Bewegung mitnehmen.

Ein Feldweg und erste Büsche nähren meine Hoffnung, dass die Rosa Dünen geschafft sein sollten, vorerst. Noch folgen 3-4 weitere Hügel, allerdings von der humaneren Sorte, dann ist dieses Kapitel abgehakt. In meinen Schuhen hat sich etlicher Sand gesammelt, stört aber kaum, also vorläufig weiterrennen. Im Licht meiner 80 Lux - Stirnlampe suche ich mir meinen Weg. Das Zeitgefühl ist verloren gegangen, es spielt auch keine Rolle, wie spät oder früh es ist. Es folgt ein Orientierungslauf mitten durch wirres Gestrüpp, anders aber kaum weniger anspruchsvoll als diese 7 (?) Kilometer im tiefen Sand.

Immer weiter. Keep running. Verlauf dich nicht. Spannend die Dunkelheit. Herrlich die Kühle nach den Tagen der Hitze. Rennen. Gehen. Nächste Markierung. Wieder ein Schluck aus dem nun leeren Bidon. Schritt um Schritt. Sonnenbrille in die Fronttasche verstauen. Nochmals etwas Wasser, bin ganz ausgetrocknet nach den Sprinteinlagen in den Dünen. Weiter. Lauf einfach so gut es geht. Atmen. Nichts denken. Nichts fühlen.

Checkpoint 7: Die Helfer haben ein Feuer gemacht, es herrscht Stimmung wie in einem Pfadilager. Aufmunternde Worte, aber auch kritische Fragen vom Laufarzt, der checken will/muss, ob ich noch einigermaßen bei Sinnen biné. Wieder nehme ich eine Elektrolyt-Kapsel, fülle beide Trinkbehälter randvoll, lasse mein rotes Blinklicht hinten am Rucksack befestigen. Dieses ist Pflicht in der Nacht, genauso wie die die lichtstarken Stirnlampen, welche Vorschrift sind. Gerne würde ich hier etwas verweilen, am Feuer sitzend plaudern, vielleicht eine Wurst braten oder Schlagbrot rösten, einfach entspannen und die Rennerei ablegen wie ein überflüssiges Kleidungsstück. Aber mein Bordcomputer ist unabrückbar anders programmiert. Ich lasse solche Versuchungen gar nicht erst aufkommen, schon trabe ich wacker davon, auf sandiger Spur wieder hinein in die verschluckend einsame Dunkelheit.

aus dem Roadbook: km 72.5 ÷ 75.7: Cross country, sandy and thick vegetation. Slow to navigate, especially at night.

Wieder folgt so ein gemeines Feld mit mannshohen Büschen, kleinen Tannen, dornigen Sträuchern, unübersichtlicher Streckenführung mit oft rechtwinklig abzweigenden Richtungsänderungen. Böiger Wind kommt auf, Blitze am Horizont, der Donner kaum drei Sekunden später: folgt nun doch noch das angekündigte Gewitter? Ich fände es spannend und sicher ein einmaliges Erlebnis, so ein Naturspektakel *live* erleben zu dürfen, Angst habe ich keine, der Blitz wird mich schon nicht treffen, im Rucksack ist alles wasserdicht verpackt, die Kamera ebenso survival-tauglich, eine nasse Abkühlung jederzeit willkommen!

Erwartungsfroh und furchtlos laufe ich weiter, muss aber mehrmals umkehren um die nächste Markierung zu finden; der heftige Wind erschwert das Manövrieren durch die Prärie. Nun beginnt es wirklich zu regnen, fette Tropfen klatschen auf meine Arme und spritzen lustig im Licht meiner Stirn-Lampe. Aus dem spassigen Erleben einzelner Tropfen wird heftiger Regen, es giesst bald wie aus Kübeln, als hätten sich Wolken hinter dem Wald versteckt, um nun einen Überraschungsangriff auf mich zu starten...

Hastig zerze ich im Schutz einer Tanne (mach rasch, hier könnte ein Blitz einschlagen!) den Regenponcho aus der Bauchtasche, finde auf Anhieb den Eingang in die Plastikhülle, ebenso die beiden seitlichen Öffnungen für die Arme, Kapuze hoch, weg von der Tanne, gut gemacht. Inzwischen hagelt es heftig, die Pelerine ist ein willkommener Schutz somit nicht nur vor Nässe. Und auch vor der Kälte, die schlagartig das Gelände erstarren lässt. Mein Atem kondensiert im Licht der Stirnlampe, es ist plötzlich nur noch wenig über dem Nullpunkt. Weiterlaufen undenkbar, stehen bleiben auch keine gute Option. Und nun habe ich zu allen anderen Schwierigkeiten auch noch die Markierungen verloren, kein reflektierender Bändel mehr erkennbar, nirgends ein Lämpchen oder ein Fähnchen. Im Hagelwetter eile ich in die vermutete primäre Richtung zurück, werde aber auch dort nicht fündig.

So stehe ich nun irgendwo in Utah im Wald, es giesst in Strömen gemischt mit Hagel, habe die Orientierung verloren und beginne zu frieren. Die Reflexionen der Hagelkörner im Licht meiner Lampe verunmöglicht das Suchen der Laufmarkierungen. Aber ich bleibe ruhig und besonnen. Was immer ich jetzt unternehme, es muss klug und durchdacht sein! Besser warten als hektisch weiter von der Laufroute abweichen. Zum Glück habe ich einen guten Orientierungssinn.

Nach wenigen Minuten ist das Gewitter weitergezogen oder ausgegnet, jetzt wage ich mich auf die Suche nach einem rosa Bändel. Nur ein einziger genügt, bitte!! Für eine optimistische Einschätzung meiner momentanen Lage ist wenig Platzé

Der Sturm hat wirklich gewütet, vermutlich sind die Bänder weggeweht oder so in die Büsche verdreht, dass diese nicht mehr erkennbar reflektieren können.

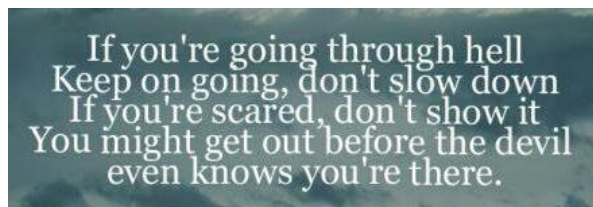
Nach wenigen sternförmig erfolgten Suchrouten werde ich endlich fündig: weit hinten in der vermuteten Richtung kann ich eine Reflexion ausmachen, sofort eile ich dorthin, fühle mich wie ein geretteter Seebrüchiger! Jetzt laufe ich erst weiter, wenn ich den nächsten Wegweiser sehen kann. Es wird keine weiteren Umwege mehr geben, no risk, dafür wieder etwas fun please!

Nur dieses verwackelte Bild bringe ich zu Stande, mir ist nicht nach Fotoshooting und toller Dokumentation:

- stachelige Büsche in stockdunkler Nacht
- kein Weg, keine Orientierungspunkte, keinerlei Spuren vorangegangener Läufer
- weder Markierungen noch Lichter oder Zeichen einer Zivilisation
- angeschlagen, aber noch lange nicht ausgezählt!
- müde, kalt, grossartig trotz allem!



Erst jetzt merke ich, dass ich zu schlottern angefangen habe, aus lauter Kälte, Nässe, Erschöpfung und vielleicht auch aus Erleichterung. Ich ballte die Fäuste, um das Zittern abzustellen. Der Regen ist vorbei, weit hinten hallt noch etwas Donner, einzelnen Blitze zucken schwach durchs Gehölz. Bevor es - wie auch immer und wohin auch immer - weitergeht, muss ich mich wärmen und eine Unterkühlung vermeiden. Ohne zu zögern zerze ich die Pelerine weg, finde auf Anhieb die Regenjacke in der Aussentasche meines Rucksack, stülpe diese über, Kapuze hoch, Schirmmütze darüber, auch die Handschuhe finden nun freudige Anwendung. Mit etwas Bewegung sollte mir so rasch wieder warm werden. Meine Beine machen gewohnheitsmässig dort weiter, wo sie vor einigen Viertelstunden aufhören mussten. Eine kurze Aufwärmphase, dann sind Muskeln und Gelenke schon wieder munter.



Prompt finde ich wieder in die Linie der Markierungen, gehe aber keine Risiken ein und laufe erst weiter, wenn die nächste Markierung sichtbar ist, sonst gehe ich zurück und wähle eine leicht abweichende Richtung, bis es garantiert stimmt. So komme ich nur zaghaft weiter, bin aber garantiert richtig unterwegs. Endlich sind wieder selbstleuchtende Markierungen angebracht worden, in der nun klaren Nachtluft können diese über weite Distanzen gut erkannt werden. Der Boden hat sich in matschigen Schlamm verwandelt, das Buschland nimmt kein Ende. Stellenweise wate ich durch Pfützen, dann wieder körniger Sand. Aber ich bin wieder bestens aufgewärmt, dankbar für jede Streckenmarkierung, froh um jeden weiteren auch noch so kleinen aber bewältigten Streckenabschnitt. Das war also mein diesjähriges Highlight auf der langen Etappe, so ganz ohne Nervenkitzel scheint es einfach nicht zu gehen...

In geschwächter Verfassung lässt das Gehirn Gedanken zu, die ohne das Laufen hier in der Unwirklichkeit nicht möglich wären. Der Rhythmus der Schritte und Atmung nimmt mich in ihren Bann, die Gedanken tanzen. Scheinbar ziellos, aber doch bereichernd. Mal ist da gar nichts, dann wieder das Erkennen von Zusammenhängen, worauf ich sonst nie und nimmer gekommen wäre. Schon eigenartig, was in mir abläuft, während ich geduldig und strebsam den Markierungen weiter folge.

Der heutige Lauf macht - zumindest momentan - keine Freude, das ist pure Leistung und kein Spiel. Aber gerade diese Folgerung gefällt mir: selbstaufgelegte Tantalusqualen, was bin ich doch für ein gesegneter Idiot! Ich will ein Ziel erreichen, und zwar mit *ungeeigneten* Mitteln (zu Fuss), auf *ungeeignetem* Weg (es gibt bestimmt eine Strasse vom Start zum Ziel), zu *ungeeigneter* Zeit (nachts), mit *ungeeigneter* Ausrüstung (Rucksack). Es ist eben doch in einer gewissen Form ein Spiel, dessen Essenz daraus besteht, etwas auf schwierige Weise zu erreichen.

Und der einzige Grund, warum ich dieses bizarre Spiel spiele, ist der, *dass ich es will*.

Vielleicht ist es auch ein Spiel des Aushaltenkönnens - um herauszufinden, wie viel es braucht, um mich zu brechen? Eigentlich bewege ich mich bloss von A nach B; dass sich diese Bewegung in Laufen mit intrinsischem Wert verwandelt, macht das Spiel aus...

In der Verunsicherung hinsichtlich weiterer Umwege komme ich nur langsam voran, suche mich zaghaft durch dichtes Buschwerk, renne kaum einmal 10-20 Meter, wandere so zügig es geht. Meine Sinne sind aufs Äusserste auf die Markierungen geschärft, zudem will ich Verletzungen oder gar einen Sturz vermeiden, da meine momentanen koordinativen Fähigkeiten gegen den Nullpunkt gesunken sind.

Plötzlich blinkt weit hinter mir ein grelles weisses Licht auf, verunsichert schaue ich mich um: da kommt ein Läufer gesprungen, in rasantem Tempo genau in meine Richtung. Gut so, wenigstens bin ich nun nicht mehr alleine in diesem endlosen Gestrüppwald! Ist das vielleicht Jeff, der mich bald überholen wird? Ich habe durch das Gewitter und die damit verbundenen Friktionen sicher mehr als eine halbe Stunde eingebüsst. Und zudem kann er sich nun ganz einfach an meinem hinten am Rucksack blinkenden roten Licht orientieren und muss sich um die Streckenwahl keine Sorge machen.

Prompt ist es der Kanadier, der mich wenig später mit einem kurzen *¡Hello!* überholt und sofort weiterreilt. Kein Zweifel, er will mich nun distanzieren und so Zeit gutmachen, allenfalls sogar die halbe Stunde einholen, die ich auf ihn Reserve habe/hatte. Er hat das Gewitter nur vor sich gesehen und gehört, kam trocken und ohne Umwege schnurgerade durch, musste nie pausieren oder die Ausrüstung anpassen. Kein Wunder, dass er nun noch Reserven freisetzen kann, die mir abhandengekommen sind.

Nun folgt ein Feldweg, schon fast eine Strasse, teils festgefahren, teils sandig, aber locker zu laufen. Jeff stürmt davon, in riesigen Schritten verschwindet er vor mir in der Dunkelheit. Ich bin etwas verzweifelt und fühle mich benachteiligt: genau mich hat es im Sturm erwischt, exakt in der schwierigsten Passage bin ich in Regen und Hagel geraten. Auch die vor mir laufenden Tommy und Mohamad haben nichts vom Gewitter abbekommen und staunen bei der tags darauf erfolgten Besprechung über meine Schilderungen.

Checkpoint 8 ist erreicht. Ich laufe gerade zu den beiden Helferinnen, als Jeff bereits wieder losrennt. Kein Zweifel, er ist in Eile und wittert seine Chance. Daher nehme ich mir auch kaum Zeit, lasse mein Kommen registrieren, verstaue die Handschuhe in der vorderen Rucksacktasche, fülle einen Bidon, subito weiter.

TO BE
THE BEST
YOU MUST
BE ABLE
TO HANDLE
THE WORST

Wenn mein Gedächtnis noch richtig tickt, verbleiben etwa 6 km bis ins Zielé

Wenn ich konsequent und zügig durchlaufe, kann mir Jeff allenfalls 15 Minuten abnehmené

Wenn ich schlapp mache, kann daraus aber deutlich mehr als eine halbe Stunde werdené

Wenn das alles gar nicht stimmt und es kommt nochmals ein Checkpoint, dann Hal-lelujaé

Wenn ich nun aber etwas Tempo zulege, signalisiere ich ihm, dass der stramme Schweizer auf Zwischenrang 3 seinen Podest-Platz nicht kampfflos hergibté

Was für Asterix und seine Kumpanen der Druiden-Trunk, das ist jetzt meine Geheimwaffe: Im Dunkel der Nacht suche ich in der rechten Seitentasche den Behälter mit den Willisauer-Ringli und zerbeisse eines davon mit herzhaftem Knacken, trinke wohltuend ein paar kräftige Schlucke aus meiner noch gut gefüllten Flasche. Wenn das nicht Schub gibt weiss ich keinen anderen Raté

Willisauer Ringli sind ringförmige bräunliche Guetzli aus Zucker, Mehl, Honig und Gewürzen. Charakteristisch für das Willisauer Ringli sind der harte Teig sowie der typische Zitronen-Honig-Geschmack. Die Willisauer Ringli dürfen per Recht nur im Luzerner Städtchen Willisau hergestellt werden. Sie sind in der ganzen Schweiz bekannt. (www.kulinarischeserbe.ch)



FAST FOOD

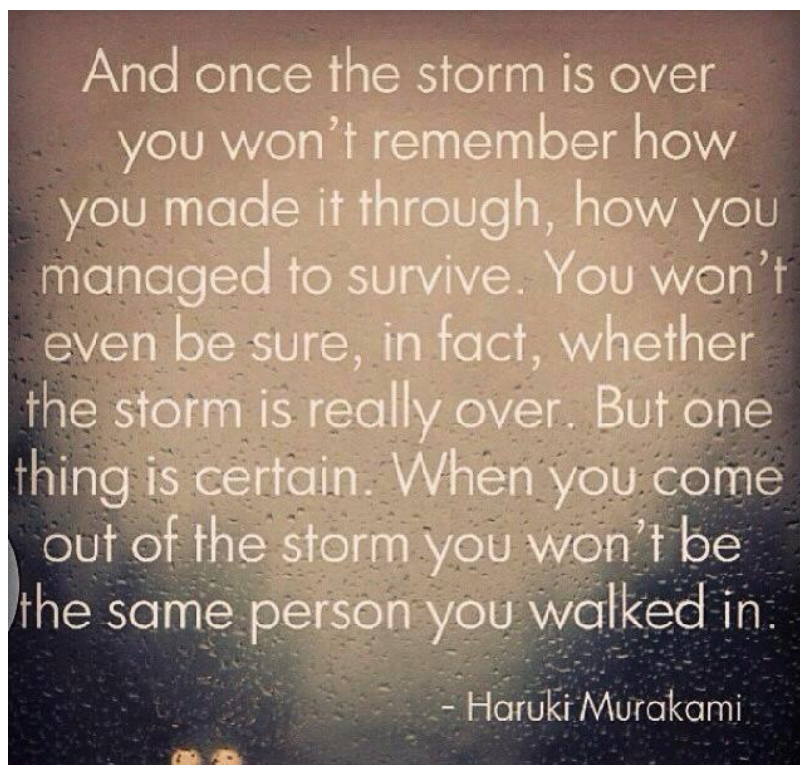
Und prompt motiviert und feuert mich diese wohltuende Aktion auf die letzten Kilometer. Jeff soll sich ruhig auspowern, ich bleibe ihm i mit der Entschlossenheit einer Naturgewalt - auf den Fersen! Im hier stellenweise nassen Sand sind seine ganz frischen Abdrücke klar erkennbar, nur mit dem Vorfuss reisst er tiefe Spuren in den Weg, garantiert mobilisiert er seine letzten Kräfte in der Absicht, mir möglichst viele Minuten abzuknöpfen. Auf einer längeren Gerade kann ich knapp sein rotes Blinklicht am Rucksack erkennen, dann schluckt ihn wieder die Nacht. Aber er ist nicht weit vor mir. Bleib einfach dran, gut so, erstaunlich wie rasch und locker ich nach inzwischen 12 oder 13 (?) Stunden noch rennen kann! Und pass auf, jetzt ein Schwächezustand oder ein Sturz würde viel mehr Zeit fordern als gemässigt dosiertes Tempo einbüssen könnte!

Der Sand in meinen Schuhen hat sich durch die Nässe verfestigt und fühlt sich wie Zementrollen unter den Zehenballen an. Egal, bis ins Ziel wird das auszuhalten sein, dort kann ich dann die Schuhe ausschütteln und allfällige Fussläsionen in Ruhe inspizieren.

Die Markierungen an der nun einfach verlaufenden Strasse sind völlig übertrieben; jede 10 Meter ein Licht, ganze Reihen von Fähnchen und Bündel an jedem Busch. Etwas mehr dieser Hilfsmittel im dichten Wald hätte mehr Nutzen gebracht als hier, wo man sich unmöglich (?) verlaufen kann. Im Licht meiner Stirnlampe reflektieren gelegentlich Tieraugen, meist Vögel oder Mäuse. Letztes Jahr hat gemäss Schilderungen von Elisabeth eine Kollegin von ihr während der Nachtetappe am Boden ein Licht entdeckt, sie dachte es sei eine Lampe, die ein anderer Läufer hier draussen verloren habe und wollte diese aufheben. Da habe sie kurz vor dem Zugreifen gerade noch rechtzeitig bemerkt, dass es die reflektierenden Augen einer Klapperschlange waren. Gruslig, aber wahr! é

Ich fliege über den Sandweg, beschwingt und glücklich, befreit von Mühe und Last, gewiss in der Erkenntnis, in wenigen Minuten die lange Etappe erfolgreich geschafft zu haben. Jeff kann vielleicht ein paar Minuten herausholen, überholen wird er mich heute garantiert nicht. Nach dem Klettern morgens, dann der Hitzeschlacht am Nachmittag, den endlosen Sandwegen gegen Abend, dem Gewitter in der Nacht nun also ein grandioses Finish! Die Strecke führt nach dem leichten Anstieg der letzten Kilometer nun kurz bergab, dreht dann nach links, bald sollten die Lichter der Zielflaggen sichtbar werden. Das Ziel ist nah, ich spüre es. Und schon höre ich die vertrauten Glocken und Rufe, ganz nahe. Also ist Jeff im Ziel und ich werde in wenigen Minuten auch dort ankommen.

Und dann bin ich da: Der Himmel öffnet sich nicht, kein Engel mit der Posaune, auch nicht Beethovens Neunte, trotzdem ein spezieller Augenblick! 4 Minuten hinter dem Kanadier laufe ich freudenstrahlend unter dem „Grand-to-Grand-Ultra-2015“ Banner durch, direkt in die Arme von Tess, die sich mit mir über die hervorragende Leistung freut. Auch ihr Mann Colin ist da, beide gratulieren mir herzlich und sind ganz erstaunt, dass ich nicht erschöpft zusammensinke. Nein, ich habe gut eingeteilt, konnte zuletzt noch zulegen, diese Etappe war genial, alle Mühsal ist verschwunden, Gedanken an erlittene Strapazen in Nichts aufgelöst, *just happy*. Einen Moment lang herrscht pure Schwerelosigkeit, überwältigend, alle Wehwehchen der letzten Stunden sind im Nu verflogen. Der Sturm im wahren und übertragenen Sinn ist vorbei, ich habe es hervorragend überstanden, bin meinem Motto „Gib einfach dein Bestes, das genügt“ treu geblieben, habe ein kluges Rennen hingelegt, Stolz ist erlaubt. Solche Erlebnisse prägen und verändern:



Tess und Colin wollen wissen, ob die Markierungen wirklich so schlecht angebracht seien wie andere Läufer sich beklagt haben. Ich winke ab: stellenweise ist der Weg schon nicht ganz einfach zu finden gewesen, aber das hier ist ja kein Wettlauf im Kreis herum auf einer 400-Meter-Tartan-Bahn, sondern „100% trailrunning“. Beide sind erleichtert. Scheinbar kommen über Funk ständig Meldungen von den CPs, dass sich Läufer verirrt haben und die Beschilderung ungenügend sei.

Thomas vom Zeltstadt-Team nimmt mir den Rucksack ab und begleitet mich zum Zelt 11. Auch er ist erstaunt über mein frisches Erscheinen. Tommy sei vor einer Stunde eingetroffen, Mohamad vor einer halben, beide ~~Ä~~total fertig! Nein, mir geht es wirklich hervorragend, und das ist nicht nur die Euphorie des Zieleinlaufs. Nun muss ich aber konsequent bleiben und diszipliniert die nächsten Aktionen tätigen: Es ist halb Zwölf, ich hatte also 13 ½ Stunden für die 85 km, darf mich nun auf eine lange erholsame Nacht freuen, während die über 100 Laufkollegen noch mehr oder weniger weit vom Ziel entfernt alleine oder in Gruppen auf sandigen Pfaden wandelné

Zuerst etwas essen, als Belohnung das zweite Willisauer-Ringli der heutigen Ration, dann raus aus den sandig-nassen Schuhen, weg mit den klammen Klamotten! Bevor ich in der Kälte der Nacht zu Schlottern beginne wasche ich mich - so gut es geht und mit der Selbstbeherrschung des heiligen Augustinus ï im Licht der Stirnlampe auf einem der Klappstühlen vor unserem Zelt mit meinem Lappen, reibe den Sand aus Gesicht und Haaren, schrubbe Arme und Beine sauber. Sofort in die trockenen Kleider, Daunenjacke darüber, Mütze und Regenhose auch, gut gemacht! Die Kleider, Socken und Schuhe hänge ich an eine Zeltschur, morgen habe ich genug Zeit, im Licht und bei Trockenheit diese für die kommenden Etappen vorzubereiten. Scheinbar habe ich während den letzten Laufstunden die rechte Gamasche verloren, jedenfalls ist diese weg - und das ist mir egal. Rasch breite ich die Isomatte aus, puste diese halb auf, darüber der Schlafsack, schon ist das Nachtlager vorbereitet.

Als Stärkung klaube ich die obligaten 4 Ovosport aus dem Rucksack, knabbere ein Snickers herunter, entscheide mich für eine Spargelcrème-Suppe. In den nicht mehr so weissen aber herrlich weichen Hotelfinken suche ich mir einen Weg um die Büsche im Rund der Zeltstadt runter zum Zielareal. Dort fülle ich den einen Bidon mit kaltem, den anderen mit heissem Wasser. Das Fertigpulver von Knorr ist eine geniale Erfindung. Wenige Minuten später nuckle ich vergnügt an meinem Bidon und genieße die heisse Suppe, als wäre es eine auserlesene Spezialität aus edler Küche eines 5-Sterne-Gourmet-Tempel. Jeff sitzt im Zielzelt, immer noch in seiner Laufkleidung, wirkt erschöpft und frustriert, dass er mich nicht wirklich distanzieren konnte. Es sei ihm ein Rätsel, wie ich bloss 4 Minuten auf ihn verlieren konnte nach meinem Desaster im Gewitter und seinem extremen Schluss-Spurt. Mir soll's recht seiné

Bevor ich zu frieren beginne, wackele ich nun zurück zu unserem Zelt. Ausser allerlei Helfern und uns 4 Topläufern ist noch niemand eingetroffen. Die Umgebung lässt sich im Schein der Sterne knapp erahnen, es wird sicher ein spektakuläres Erwachen in dieser phänomenalen Umgebung werden. Vorerst ist aber Schlaf angesagt ï und verdient. Tess hat mir die Hälfte *ihrer* Isomatte gegeben, einfach mit der Schere die Kunststoffrolle zerteilt, damit ich hoffentlich etwas Polsterung und Isolation finden werde. Emsig klettere ich in meine Daunenhülle, strecke mich wohligh, genieße die Woge der Entspannung, die mich mit dem Hinlegen rasch in tiefen Schlaf spült.

Ruhetag. Utah, Mittwoch 23.9.15

**Distanz: 0.0 km, + 0 m, - 0 m
minimale Aktivitäten im Camp...**

Noch ist es dunkel, etwa 5 Uhr, halbwach gucke ich kurz aus dem Schlafsack: Roberto ist eingetroffen, gut so! Auch er hat es also geschafft, mehr dazu kann er morgen ausplaudern, ich schlafe lieber weiter.

Mit dem Erwachen des Tages werden auch meine Geister munter, ein skeptischer Check meiner motorischen Funktionen bestätigt das gute Befinden: Weh tut alles etwas, aber nichts wirklich. Die Füsse zeigen kleine Schürfungen, der Sand in den Schuhen konnte keinen Schaden anrichten, die Zehennägel halten (noch), Achillessehne problemlos, Sehnenschei-

denentzündung sicht- aber erfreulicherweise kaum spürbar, Nacken etwas verspannt, Wirbelsäule segmental verklemmt, übrige Gelenke nach ersten Bewegungen rasch mobilisiert. Schon toll, nach drei so anspruchsvollen Etappen, inzwischen fast 200 km mit Sack und Pack durch Wüstengebiete noch kaum versehrt einen ÄreienñTag vor sich zu wissen.



Es ist noch kühl, aber trocken, die Sonne bescheint weit hinten am Horizont das Zion National Parki Gebirge. Dort waren wir 1993, Heidi schwanger mit Melissa, *long time ago!* Zum Frühstück gibt es i wie immer diese Woche i in heissem Wasser aufgelöstes Ovosport, dazu ein Snickers (dieses ist in der kalten Nacht in eine beissfeste Konsistenz zurückgekehrté), dann ein paar lockernde Schritte und stille Momente am wärmenden Feuer. Tess war die ganze Nacht über wach und hat eintrudelnde Läufer willkommen geheissen, es waren gar nicht so vieleé Denn knapp die Hälfte ist immer noch unterwegs, wahnsinnig! Während wir Schnellen uns entspannt relaxen dürfen, sind viele noch irgendwo auf der Strecke, die hintersten vermutlich erst in den rosa Dünen, oder zumindest im Wald, wo mich das Gewitter erwischt hat. Es gibt viel zu erzählen, und ich war scheinbar wirklich der Auserwählte für den Donner-Hagelsturmé , alle anderen sind mehrheitlich trocken durchgekommen.



Überhaupt freue ich mich und staune über die gute, gelassene, wohlwollende Stimmung im Camp: Keiner beklagt sich über organisatorische Mängel, keine Diskussionen um schlecht angebrachte Markierungen, kaum Klagen über die manchmal etwas eigenartige Streckenwahl, null Frust und zero Genörgel. Alle schweben auf einer Wolke der Zufriedenheit, die lange Etappe überstanden zu haben, es kommt eine kollektive Freude und Begeisterung auf. Dazu trägt die Organisation, allen voran Tess viel bei, ihre positive Präsenz erstickt graue Gedanken im Keim. Sie ist selber Läuferin und kennt die Bedürfnisse und Anforderungen von uns Teilnehmern, kann sich ins Leiden und die Freuden einfühlen, feiert jeden Finisher als habe er eben den Grand Slam im Ultralangstreckenlauf für sich entscheiden können.

Daneben klappt aber auch die Organisation vorbildlich: Im Camp ist alles klar und logisch geregelt, es gibt einen Verhaltenscodex, der für alle gleich gilt. Die Toiletten sind nicht üble Plumpsklos, sondern stets sauber gehaltene Kabinen, sogar ein Wasserspender mit Papierrolle steht zur Nutzung bereit. Die arroganten Russinnen, die dort ihre Kleider unter Verschwendung von viel Wasser ausgewaschen haben, werden ermahnt, nochmals dieses Vergehen und es gibt zwei Stunden Bestrafung. Man kann einen Läufer nicht schlimmer drohen als mit einem Zeit-Penalty, das wirkt garantiert. Ebenso darf kein Abfall liegen gelassen werden, sonst zieht das Strafen nach sich, allenfalls kollektiv für das ganze Zelt. Gut so, denn wenn nur 10 % von 150 Läufern achtlos Müll in der Natur entsorgen, bleibt eine Verschmutzung zurück, die diese herrliche Natur nicht verdient hat!



Während ich im Erholungsmodus das Nichtrennen genieße, sind noch viele Läufer irgendwo auf der Strecke.

Hier ein Bild aus den Dünen, in den Morgenstunden des 2. Tages aufgenommen!

Wenigstens hat es in dieser Region etwas geregnet, dadurch wurde der Sand verfestigt und dies wiederum hat das Emporklettern vereinfacht und gewissen Teilnehmern erst ermöglicht

Ein knapper Blick auf die Rangliste bestätigt meine gefestigte dritte Position. Zuhause wird sicher mitgefiebert, hoffentlich sind die *Breaking news* auf der Website (www.g2gultra.com) auch wirklich aktuell!

Currently, the race is very tight at the top with only 66 minutes separating the first three runners after 177km. Yen Po (Tommy) Chen, sits in first place overall, with a total time of 23 hours, 6 minutes. He is followed by second place Mohamad Ahansal (Morocco), with a time of 23 hours, 47 minutes. Peter Osterwalder (Switzerland) is in third place with a time of 24 hours, 12 minutes.

The competitors enjoyed an almost complete day of recovery resting around camp and being entertained by live country western music and cowboy games, after running through the night. The long stage is over, and there is certainly a more relaxed feeling around camp. Stay tuned for future results.

Manchmal werde ich gefragt, woran ich denke, wenn ich laufe. Eine durchaus berechtigte Frage, aber sie ist trotzdem falsch: Jede Antwort, die ich darauf geben könnte, wäre ziemlich langweilig. Denn das, woran ich gerade beim Laufen denke, hat mit dem zu tun, was gerade in meinem Leben passiert. Bin ich glücklich, habe ich gute Gedanken. Bin ich eher traurig, so sind meine Gedanken meist trist.

Wenn ich beim Laufen überhaupt an etwas denke, ist das ein Zeichen dafür, dass es (noch) nicht richtig läuft, der Lauf hat mich noch nicht in seinem Griff. Ich laufe noch nicht im Einklang mit dem Herzschlag, der Rhythmus übt noch keine hypnotisierende Wirkung auf mich aus. Erst wenn dieser Punkt erreicht ist, *hört das Denken auf und fangen die Gedanken an*. Diese kommen und gehen wie leichte Windböen, meist ohne etwas zu bewirken, völlig unerwartet, um gleich wieder im Dunkel zu verschwinden. Die Leere, die den Kopf während dem Laufen lichtet, gibt Raum, in dem sich verschiedenste Gedanken tummeln können. Flüsternde Gedanken, die kommen und gehen, aus dem Blauen heraus und meist voll ins Schwarze treffend.

Beim Laufen, das erlebe ich immer wieder und deshalb bin ich überzeugt davon, kommen lange vergessene Gedanken und Empfindungen wieder an die Oberfläche. Dinge, die ich einmal erlebte, irgendwo gelesen habe und die dann irgendwo in einem Winkel meines Gehirns vergessen wurden. Und die mir zuflüstern, was wahrhaft wichtig ist im Leben. Ich muss nur genau hinhören, es ist da!

Nun sind auch Tatyana und David eingelaufen und sofort im Schlafsack verschwunden, etwa zwei Stunden später kommt auch Elisabeth. Sie leidet, legt sich wortlos ins Zelt, noch in voller Laufmontur, die Füße hoch gegen die seitliche Zeltstange gelagert. Nein, es gehe schon, sie brauche keine Hilfe, will einfach ausruhen und alleine gelassen werden. Kari sollte auch noch kommen, aber das wird noch lange dauern, vermutlich hat sie sich auch gestern/heute viel Zeit gelassen und unterwegs ein Bad genommen, ein Nickerchen eingelegt, Esspausen zur Erholung genutzt. Sie läuft mit der Taktik, gar nicht erst müde zu werden, dann muss man im Ziel auch nicht so lang regenerierené



Mit der höhersteigenden Sonne wird es rasch heiss, der körnig-feuchte Sand und auch die nassen Schuhe und Kleider trocknen sofort.

In aller Ruhe retabliere ich meine Ausrüstung, zähle die verbliebenen Kalorien (es sind zu viele, die unappetitlichen Fruchtstängel verschenke ich, wieder 200 Gramm weniger!), stelle mit Freude fest, dass mein Rucksack nun wirklich relevant leichter geworden ist. Es bleiben ja noch knapp 100 km, und da zählt nach wie vor (fast) jedes Gramm, zumindest mental.

Die Libanesen vom Nachbarzelt sitzen stumm vor ihrem Zuhause, stochern etwas mutlos in Beuteln mit Fertig Mahlzeiten herum, warten auf zwei ihrer Truppe, die noch nicht eingelaufen sind. Vis-à-vis sind die Kanadier etwas gesprächiger.

Mirjam (Schweizerin, die in Kanada lebt) kommt rüber und genießt es förmlich, wieder einmal richtig *Schwiizertüütsch* reden zu können. Umstehende Läufer sind irritiert, diese *secret language* haben sie noch nie gehört, keine Chance, auch nur etwas vom Gesprächsinhalt zu erahnené

Mittags führen die Cowboys der Camp-Crew vor, wie man Lasso wirft und es gibt auch Gelegenheit, sich im Hufeisenwerfen zu profilieren.

Dann werden i nachdem eben unter stürmischem Applaus die beiden Letzten eingetroffen sind - Coca-Cola-Büchsen verteilt, für die Amerikaner **der** Inbegriff von Luxus hier draussen im Niemandsland.

Mir schmeckt die lauwarme Zuckerbrühe nicht sonderlich, aber ein paar Gratis-Extra-Kalorien nehme ich gerne zu mir. Kari verschläft die Verteilung, aber wir können für sie eine Dose ergatterné



12 Stunden 28 Minuten für den Schnellsten, 30 Stunden 41 Minuten für den Tapfersten: nun sind alle im Camp eingetroffen. Ich achte die Leistung der Ängsamenñhöher als unser Effort: Sie waren die ganze Nacht unterwegs, sicher in jeder Hinsicht i körperlich, mental, emotional, durch Schmerzmanagement - extrem gefordert. Und ihnen verbleiben teils nur wenige Stunden zur Erholung, während wir gemütlich die Beine hochlagern und relaxen konnten. Die Gesichter der spät eintreffenden beeindruckten mich: gezeichnet von Müdigkeit, Hitze, Kälte, vielen Stunden des Leidens i aber zutiefst glücklich. Die Augen strahlen, das schwache Lächeln, das die Erschöpfung gerade noch zulässt, kommt von Herzen. Die gegenseitige Achtung ist überall spürbar; es gibt hier nicht Äguteñ und Äschlechteñ Läufer, nur stolze Teilnehmer an einem grandiosen Anlass!



Jetzt ist eine weitere Attraktion angekündigt: Ein musikalisches Duo (Sie: Gesang und Rhythmik; Er: Gesang und Gitarre) soll uns schläfrige Läufer etwas einheizen. Und wirklich, die zwei sind echt gut, singen stimmungsvolle Country-Songs, dazwischen die altbekannten Balladen von Simon and Garfunkel sowie Ohrenwürmer von Johnny Cash. Es macht Freude, ihnen zuzuhören, ihre Begeisterung steckt an, Western-Saloon-Stimmung kommt auf, es fehlen nur noch flotte Girls und coole Drinks.

Die Sonne versinkt schon hinter den höchsten Bergen der Zion-Kette, leuchtendes Abendrot schafft eine tolle Kulisse für Sound und Performance. Aus der anfänglich etwas verkrampften Truppe ist i gerade dank der überstandenen 85km-Etappe i eine verschworene Gemeinschaft geworden, ein verbindendes Gruppengefühl kommt auf, selbst banale Begegnungen bei der Heisswasserstelle oder irgendwo im Camp sind von wohlwollendem Lächeln begleitet. Ich kenne dies von anderen Läufen, wo es den Organisatoren gelungen ist, das ergebnisbezogene wettkampfmässige in den Hintergrund zu rücken und dafür das gemeinsame Erlebnis ins Zentrum zu stellen.



Wieder klingt ein besonderer Tag stimmig aus, schon leuchten Sterne am schwarz-blauen Himmel, der Mond nähert sich voller Grösse an, angenehme Kühle kommt auf. Meine Hauptmahlzeit habe ich schon vertilgt (Risotto mit Gemüse, heute mit Parmesan!) und Roberto konnte etwas von seinem Bündnerfleisch entbehren. Nun schüttle ich noch eine Suppe in meinem Bidon, die Wärme tut gut und stimmt optimistisch für eine erholsame Nacht und optimale Voraussetzungen für die morgige 4. Etappe.

In der Nacht muss ich wieder alle zwei Stunden meine lecke Matte aufpusten, verbringe aber auch wertvolle einsame Momente ganz alleine am erlöschenden Feuer sitzend, geniesse Weite, Ruhe, den sternenklaren Nachthimmel, mein Wohlbefinden. Mein Vater ist inzwischen mehr als 88 Jahre alt, vermutlich wird er nicht mehr lange leben. Irgendwie spüre ich (und vermutlich auch er), dass seine Zeit bald am Ziel angekommen ist. Über ein Notfallhandy der Organisation wäre ich von Zuhause aus erreichbar, aber bestenfalls innert 48 Stunden wieder in der Schweiz. Ich bin gewiss, dass er sich mit mir darüber freut, dass ich so verrückte Läufe auf der ganzen Welt bestreiten kann. Hoffentlich geht es ihm gut, in schon fünf Tagen bin ich ja wieder zurück in der Schweiz.

Stage 4, Zion and Beyond, Utah, Donnerstag 24.9.15

Distanz: 41.9 km, + 892 m, - 970 m

weicher Sand, gepresster Sand, Klettern und Cross Country

Ein heller Morgen (fast) ohne Sorgen erwacht – nach der Herumflätzerei gestern ist jetzt wieder etwas Bewegung angesagt! In gewohntem Rhythmus verläuft das morgendliche Ritual: Wach werden, etwas Wasser trinken, dann die heisse Ovo und das Snickers, aufs WC, Schlafsack verstauen und Isomatte rollen, adieu angenehme Kleider, hinein in die verschwitzte Hose/Socken/Shirt, darüber die ultradünne Regenjacke und -Hose als Isolation bis kurz vor dem Start, Sonnencreme und Lippenpomade, Zähne putzen, Vaseline an alle Stellen, wo Reibung Ärger verursachen könnte, Schuhe sauberklopfen und gleichmässig schnüren, jetzt Rucksack definitiv packen und kleiner Check aller Reissverschlüsse und Befestigungen, rasch ein Blick ins Roadbook um sich das Profil und die Distanzen zwischen den CPs einzuprägen, mental die vermutlich schwierigsten Passagen vorbereiten, dazwischen immer wieder ein kleiner Schluck Wasser um zumindest beim Start gut hydriert zu sein, Check der Fronttasche mit dem Fotoapparat, Nastuch, Energy-Gel für allfällige Krisen, Mütze auf und gereinigte Sonnenbrille darüber, jetzt auch die Überkleider in den Aussentaschen verstauen, mutig nach vorne zu den schon nervös herumstehenden Läufern, die wärmende Sonne suchen, kurze Infos zur Rangliste gestern und gesamt, Tipps und Warnungen für die bevorstehende Etappe, etwas Sound einer Hip-Hop-Band, Tess tänzelt in ihrem Leoparden-Röcklein durch die letzte Minute vor dem Start, dann der unabwendbare Countdown, los geht's!



Mit dem ersten Schritt verfliegen alle Zweifel und eine ruhige Gewissheit setzt ein: Ganz gleich, was heute geschieht und wie weit ich kommen werde, ich tue, was ich tun soll und was mir Spass macht. Mein Leben ist ein Patchwork aus Ereignissen, Tätigkeiten und Verpflichtungen. Und das Laufen hält alles zusammen.

- Es ist nicht etwas, was ich einfach tue.
- Es ist nicht einmal etwas, worauf ich ein Recht hätte.
- Es ist ein Privileg.

Für heute habe ich mir keine speziellen Ziele gesetzt, einfach sauber durchlaufen, nach dem Ruhetag rasch wieder in Rhythmus kommen, zuversichtlich hinein in neue Abenteuer. Ich freue mich riesig auf die bevorstehenden 42 Kilometer, geht es doch durch den Zion National Park, wo Heidi und ich vor 22 Jahren ein paar wunderbare Tage verbringen durften. Zudem sind Klettereinlagen und ein Tunnel angekündigt, viele Höhenmeter, variables Gelände, also langweilig wird es sicher nicht werden!

Nach den üblichen anfänglichen Rangeleien um vordere Plätze führt – wie jedes Mal – die erste kleine Steigung zur Selektion. Die Gesamtersten setzen sich rasch ab, das Feld zieht sich sofort in die Länge. Gemeinsam mit Matthew (Wales) und Olivier (Frankreich) laufe ich vorne weg, dahinter Tommy (Taiwan) und Guy (Belgien), Mohamad (Marokko) dümpelt noch weiter hinten und wird wie üblich nach seiner Morgenplauderei mit den hübschen Läuferinnen nach vorne aufschliessen. Ich fühle mich gut und ziehe mein Tempo auch in ruppigeren Steigungen durch, neben und hinter mir keuchende Athleten.

CP 1, Wasser auffüllen, keine Zeit für Antworten auf die üblichen banalen Sprüche der Amerikaner (*Awesome, good job, how are you?*), zügig weiter. Leider ist das verteilte Wasser ungeniessbar, ein stinkiges Konservierungsmittel verunmöglicht das Trinken, einzig als Kühlung können ich und auch meine Kollegen dies verwenden. Hoffentlich hat der nächste Kontrollposten Trinkwasser dabei und nicht diese Brühe für die Rindermast!

Es geht nun meist leicht bergab und Matthew und ich ziehen das Tempo etwas an, haben aber noch genug Luft zum Plaudern.

Er wurde vor 4 Monaten aus seinem Job entlassen (*My boss was an asshole!*) und so hatte er viele Wochen Zeit, um sich fast ausschliesslich auf diesen Anlass vorzubereiten. Mehretappenrennen hat er noch keine bestritten, aber bisher geht es ja ganz ordentlich



Immer wieder nehme ich mir die Zeit, um Bilder der prächtigen Natur zu schiessen, es wäre schade, ohne Fotos von hier draussen nach Hause reisen zu müssen! Aber auch das Rennen kommt nicht zu kurz, und schon bin ich alleine in Führung, scheinbar konnte (wollte?) keiner meinem Tempo folgen. Die Etappe ist noch lang, garantiert werden Tommy und Mohamad, vielleicht auch Jeff mich noch ein- und überholen, aber solange es locker läuft, *why not?*



So bin ich der Erste beim CP 3 und werde entsprechend herzlich empfangen. Hier wird endlich wieder trinkbares Wasser verteilt. Ich fühle mich nach wie vor bestens, laufe locker und schonend mein Tempo, alles bisher einfacher als erwartet.

Mein fleissiges und konsequentes tägliches Training in den letzten Wochen vor dem g2g zahlt sich jetzt aus, mein Körper ist sich gewohnt, jeden Tag zu rennen; vielleicht nicht gerade 4-5 Stunden in gleissender Sonne über sandige Böden mit 6kg Last am Rücken, aber irgendwie doché

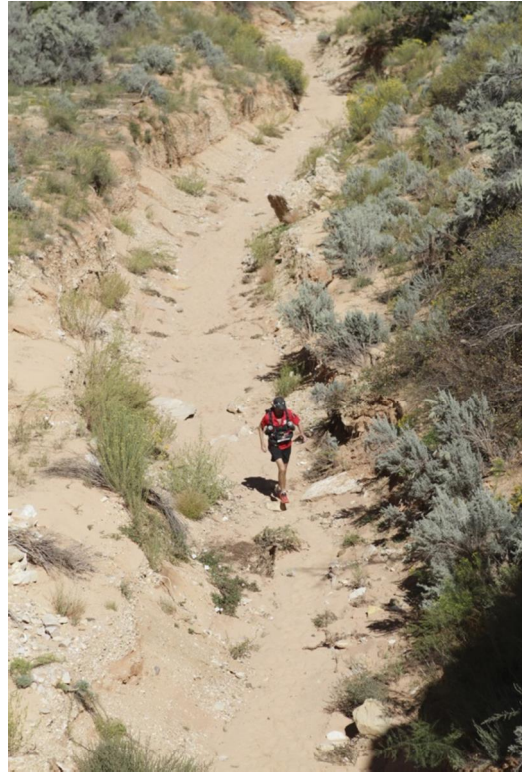
Beachte 1: es geht auch ohne Gamaschen, kaum Sand in den Schuhen

Beachte 2: gute Läufer haben dünne Beine

Beachte 3: gute Laune fördert die Leistung und vereinfacht das Durchstehen von Strapazen

Beachte 4: Wer findet das nächste rosarote Markierungsfähnchen? (rechts neben mir auf Ellbogenhöhe!)

Sozusagen als Belohnung für meinen Effort darf ich als Führender durch den Tunnel und wenig später in die Kletterwand. Für diese Passagen braucht es keinen Text. Hier die Bilder:



Natürlich ist es ein hohes Privileg, diese Kletterpassage, das *pièce de résistance* des g2gUltra als ERSTER zu erklimmen. Die steile Wand sieht furchteinflössend aus, ist es aber nicht. Am Seil kann man sich sicher hochhangeln, die Felsen sind fest und erlauben stabile Tritte. Adrenalingeladen laufe ich vergnügt weiter; das war jetzt also die Passage, auf die ich mich monatelang freuen durfte. Und die Erwartungen – wie bisher in allen anderen Punkten auch – wurden vollumfänglich erfüllt.

Nun ist aber wieder Knochenarbeit angesagt. Zuerst ein lästiges Stück quer durch Buschvegetation in felsigem Grund, rutschige schräg abfallende Hänge, unübersichtliche Streckenführung, maximale Sonnenexposition. Die spektakulären Passagen wie eben erlebt sind schon beeindruckend und toll, das Rennen findet aber auf Abschnitten wie diesen statt – und wird auch *hier* entschieden. Wenn ich also weiter meine Führung behaupten will, muss ich *jetzt* bestehen. Dass es hier Schlangen haben könnte und fast garantiert auch hat, kommt mir zum Glück nicht in den Sinn. Es geht wieder einmal bergauf, nicht ganz so steil wie in den Dünen, aber ähnlich kräftezehrend.



Wieder übersäuern meine Beine schmerzhaft, wieder beschleunigt sich die Atmung zur Hyperventilation hin, wieder nagt das Teufelchen im Nacken, wozu um Himmel/Höllen Willen diese infernalischen Strapazen gut sein sollen. Zum Glück habe ich keine Zeit, mir diese Frage ernsthaft zu stellen, das Finden des Weg und noch mehr eine geschickte Schrittwahl im rutschigen Felshang ist Kopfarbeit genug, wenn nicht gar zu viel. Oben angekommen muss ich zuerst einmal ein paar Schritte gehen und kräftige Schlucke Wasser in mich kippen, dann geht es aber rasch und zuversichtlich weiter. Ein serpentinenartiger sandiger Weg führt durch einen lichten Wald, ganz nett anzusehen vor der imposanten Kulisse gletscher-geschliffener Felswände:

Willkommen im Zion National Park!



Die brüllende Hitze und der tiefe rötliche Sand machen das Vorankommen schwer, aber irgendwie werde ich auch diese vier Kilometer mit 400 Höhenmetern schaffen, keine Frage!

Dianas Throneñon your left!



Und weil es so schön ist, knipse ich etliche Bilder: Schon komisch, der Leader nimmt sich Zeit für das Panorama, aber hier einfach achtlos durchzueilen ohne Blick für die Schönheit der Natur wäre ein Verbrechen!



Keine Fussabdrücke vor mir, dafür Schlangenspuren im Sand (siehe Bild rechts)

Ich kann nicht die ganze Steigung rennend bewältigen, muss immer wieder ein paar Dutzend Meter marschieren, dann reicht die Kraft wieder zum Laufschrift. Aber ich komme gut voran und kann einen flotten Rhythmus durchziehen. Hier werden sicher etliche Läufer viel Zeit und Kraft verlieren. Trotz meinem stolzen Bergauftempo bin ich nicht unglücklich, als es endlich etwas flacher wird und die Route stellenweise sogar bergab führt. Wechselnde Belastungen sind immer eine Wohltat gegen die Monotonie der Bewegungsabläufe. Ich trinke die kläglichen Reste in meinen Bidon leer und nehme ein Zuckerwürfel zu mir. Jetzt einfach zügig weiter, ob ich heute gewinne beschäftigt mich nicht und liegt auch nicht in meiner Hand. Wenn die zwei Profis hinten aufdrehen, bin ich bald auf Rang 3. Aber mein Moto für den diesjährigen Lauf

Niemand, der sein Bestes gegeben hat, hat es später bereut!

soll nun zum Tragen kommen. Die geniale Umgebung macht es mir leicht, hier wirklich etwas an den Reserven zu knabbern:



Am Checkpoint 4 trinke ich hastig ein paar Schlucke Wasser und eile freudig weiter: Nur noch 4.7 km, etwas *Cross Country*, dann *Sandy Road*, schliesslich *Asphalt Road*, zuletzt nochmals *Sandy Trail* steht im Roadbook. Weiter, Du liegst in Führung und läufst hervorragend, einmal im Leben eine Etappe an so einem internationalen Wettkampf zu gewinnen wäre schon ein Erlebnis fürs Familienalbum! Ich schaue nicht *zurück*, höre auch keine Schritte oder Atemgeräusche hinter mir, richte mich ganz *nach vorne* aus. Schon höre ich Autogeräusche von der Strasse her kommend. Dort lege ich etwas Tempo zu und ziehe die Schritte länger durch. Oben auf der geschwungenen Anhöhe werfe ich dann aber doch einen Blick zurück, kann aber niemanden erkennen. Los weiter, jetzt nicht langsamer werden! Weit vorne parkt ein weisser Geländewagen, dort kommt hoffentlich die Abzweigung zum Camp und wenn ich bis dort in Führung bleibe, könnte es klappen!

Es trifft zu, die rosa Fähnchen führen links hinein auf eine ausgefahrene Waldstrasse mit knöcheltiefem Sand und gefährlichen Erosionsrinnen kürzlich erfolgter Regenfälle. Aber auch dies kann mein Tempo nicht bremsen, in 5:01 Stunden laufe ich mit unbändiger Freude und Stolz als Erster unter dem Zielbanner durch. Die schon anwesenden Helfer freuen sich mit mir, Jubelschreie, Glockengeläut und amerikanische Lobpreisungen an mich *awesome guy* überhäufen mich. Alle von der Zeitmessung und auch vom OK sind erfreut über meinen Sieg und mögen es mir herzlich gönnen; es tut auch dem Anlass gut, wenn nicht immer derselbe gewinnt! Und dann noch so ein kleiner knorriger Schweizer, *really awesome!!*

Und weil es so schön war, gebe ich Tess meine kleine Kamera und laufe gleich nochmals ins Ziel, diesmal bildlich dokumentiert

In der Freude über meinen Erfolg fällt auch heute - wie eigentlich nach jeder Etappe - die Müdigkeit und Erschöpfung weg als wären die letzten 42 km nur so ein kleiner Spaziergang ums Camp herum gewesen: Alles paletti, eigentlich könnte das Rennen nochmals so lange dauern, ich würde stundenlang weiterlaufen!



Im (weit und breit einzigen) Schatten des Baumes (hinter mir auf dem obigen Bild) sitze ich vergnügt auf ein Wasserfass, leere das restliche Wasser über Gesicht und Nacken, bin einfach nur stolz und aufgewühlt wie ein Kindergärtner, der im weihnächtlichen Krippenspiel den Text des Joseph richtig und zum richtigen Zeitpunkt aufgesagt hat. Wo sind eigentlich die anderen Läufer? Erstaunlich dass noch niemand ausser mir eingetroffen ist!

Doch, jetzt tut sich etwas hinten auf dem Zufahrtsweg zum Camp: Jeff sprinten mit riesen Schritten und gehetzt wie ein wildes Tier ins Ziel, gefolgt von Tommy und Mohamad, die gemeinsam wenige Sekunden später ankommen. Ich verlasse mein lauschiges Schattenplätzchen und gehe zum Zielzelt, gratuliere meinen Kollegen und lasse mir dankbar auf die Schultern klopfen: Tommy freut sich mit mir, Mohamad strahlt mich genauso an. Die beiden gönnen mir den Erfolg, wissen aber auch, dass ich im Gesamtklassement keine Gefahr für sie darstelle. Jeff ist immer noch ausser Atem und drückt mir erst mal gratulierend die Hand. Wie ich in dieser Hitze ganze 10 Minuten auf ihn herausholen konnte, sei schlicht unerklärlich, Respekt, *Peter, you're a swiss running machine!* Sein leidverzerrtes Gesicht hätte jedes Passionsspiel aufgewertet.

Da wir schneller gelaufen sind als erwartet, sind die Zelte noch nicht parat, also suche ich nochmals meinen Platz im Schatten auf, trinke so gut es geht, esse - als Belohnung für sportlich grosse Taten - ein Willisauer-Ringli. Nun wird die Müdigkeit und Strapaze der Etappe 4 doch spürbar, so ganz ohne Anstrengung ging es scheinbar trotzdem nicht, und mit der Option eines Tagessieges auf dem Radar werden Kräfte mobilisiert, die nicht ganz alltäglich sindé Also mache ich mich mitsamt meinem Rucksack auf die Suche nach Zelt 11, wie immer ganz hinten rechts, wanke mit den sandigen Schuhen und anhaftenden stacheligen Pflanzenteilen hinein, lege mich erst mal einfach so hin: *Just relax, you did it !*



Auch heute ist es im Zelt unerträglich heiss, schon fast gefährlich hinsichtlich einer Überhitzung. Also wohl oder übel wieder auf die Beine, raus in den schmalen Schattenstreifen vor dem Zelt. Knapp ein Meter ist nicht sonnenbeschienen, aber das genügt ja. Ich stelle die beiden Wasserbehälter (je ca. 10 Liter Wasser, genügend für unser 6er-Team) neben mich, damit auch meine Kollegen nach Ankunft hoffentlich etwas kühle Erfrischung vorfinden.

Nun beginnt Ritual Nr. II: Trinken, Körper kühlen, waschen, Kleiderwechsel, Klamotten und Schuhe in die Sonne zum Trocknen, nun rasch etwas zuckerhaltige Kalorien zu sich nehmen, damit die leere Muskulatur die Glykogen-Speicher wieder füllen kann. Denn morgen geht es ja unvermindert weiter, also ist auch heute prompte Erholung zwingend!

Ronnie aus Kanada vom Zelt nebenan ist auch schon da, und so plaudern wir ein wenig miteinander. Er war berufshalber schon oft in Zürich, sogar oben auf dem Üetliberg, findet die Schweiz wunderbar i und teuer. Auch die Engländerin Sarah ist im Ziel und scheint den Humor noch nicht verloren zu haben, schallendes Gelächter über allerlei Banalitäten im 10-Sekunden-Takt. Die emotionale Kontrolle findet wenig Einschränkungen, und das ist auch gut so, wen kümmert unser Verhalten hier draussen auf einem sandigen Hügel voller stacheliger Pflanzen, irgendwo in Utah? Waren es vorgestern und gestern die Ameisen, die uns gepisakt haben, so sind es im Camp 5 stachelige klettenartige Sporen, die überall anhaften und für Leib und Seele (und Füsse) eine lästige Bedrohung darstellen.



Roberto kommt daher, Daumen oben, es ist gut gelaufen. Ohne viele Worte legt er sich ins Zelt, entlüftet die hitzegestauten Füße, kommt zurück ins Reich der Normaltemperierten: Auch heute herrscht eine unglaubliche Hitze, und viele sind noch unterwegs, weit weg vom Ziel in einsamem Kampf gegen die Widrigkeiten. Dennoch: ich habe nicht den Eindruck, dass viele Läufer sich einer Überforderung exponieren. Zwar humpeln einige müde und steif durchs Camp, etliche Füße zeigen Spuren vom Sand, aber ÄkaputteñFiguren gibt es keine. Diejenigen, die hier fehl am Platz sind, haben bereits nach der ersten oder spätestens zweiten Etappe aufgeben müssen. Und wer die *long stage* schafft, kommt in der Regel am Brice Canyon ané Ganz anders war das in Madagaskar vor einem Jahr am 4Deserts-Anlass: Dort haben etwa die Hälfte der Teilnehmer das Rennen bloss durchlitten, wundgescheuerte infizierte Füße, Läufer am Rand des Kollaps, schlimme Bilder total überforderter Teilnehmer an der Tagesordnung.

ÄGuod tschaabñrufen die Amerikaner bei jedem, der auch jetzt noch ins Ziel stolpert. Übersetzt Ägood jobñresp. Ägut gemacht, bravoñ Was das hier mit einem Job zu tun haben könnte, ist mir schleierhaft. Wenn ich an *meinen* Job zuhause denke, befällt mich ein klammes Gefühl: Schon in weniger als 5 Tagen werde ich wieder in der Praxis meine Sprech- oder besser Zuhörstunde halten. Mich erwartet nach der Abwesenheit ein flächendeckendes Bombardement von zuwendungsbedürftigen Patienten, die nur darauf gewartet haben, bis endlich ÄhrñTokter wieder da ist. Ämmer wenn ich Sie brauche, sind Sie in den Ferien!ñwerde ich mehrmals vorwurfsvoll zu hören bekommen, das medical shopping center Tödistrasse 42 öffnet wieder in alter Frische... Hier draussen ist das Leben so wunderbar beschwingt, NIEMAND will etwas von mir, KEINER konsumiert mich.

zwei zentrale Gegenstände meiner Ausrüstung:

- Schuhe, die wie für diesen Anlass geschaffen sind (sie erfordern allerdings einen sehr guten Trainingszustand, wenn man nicht geübt darin steht, d.h. aktiv muskulär stabilisiert, gibt's Probleme)
- die Trinkflasche, immer griffbereit



Wieder habe ich etliche E-Mails erhalten, von Freunden, Verwandten, auch Heidi, Melissa und Olivia haben mir geschrieben. Die motivierenden Botschaften werden jeweils über eine Satellitenñ Verbindung heruntergeladen, dann ausgedruckt und so zeltweise verteilt. Zwar hinkt der Dialog fast 48 Stunden hinterher, aber das spielt ja keine Rolle. Es ist schön, sich in Gedanken von denen begleitet zu wissen, die einem viel bedeuten. Besonders freut mich eine Aufmunterung von Trix Zraggen, grandiose Siegerin des Race Across America 2012. In ürner Dialekt schickt diese aussergewöhnliche Sportlerin Grüsse von Altdorf nach Utah. Im Vergleich zu den fast 5000 km, die sie nonstop (!) mit dem Velo bewältigt hat, sind unsere paar Kilometer nur ein kleiner Abendspaziergang rund ums Haus.

Inzwischen ist unsere Zeltgemeinschaft komplett, alle ausser Elisabeth munter und gut gelaunt. Sie hat Schmerzen vorne an den Schienbeinen, vermutlich eine üble Knochenhautentzündung, leidet verkrampft und still in ihrer Ecke. Hilfe lehnt sie ab, es gehe schon einigermaßen und sie komme gut zurecht. Also spaziere ich zur Infotafel und nehme folgendes freudig zur Kenntnis:

G2G 2015 Ultra Stage 4 - FINAL Stage Standings

Runners Standings

Rank	Bib No - Last, First Name	Time
1	407 - Osterwalder, Peter	5:00:39
2	208 - Pelletier, Jeff	5:10:57
3	606 - Chen, Yen Po (Tommy)	5:11:30
4	600 - Ahansal, Mohamad	5:11:30
5	301 - Cochereau, Olivier	5:17:13
6	236 - Ryan, Matthew	5:23:50
7	209 - Rich, Ronald	5:33:58
8	403 - Goossens, Guy	5:41:50
9	212 - Tousignant, Benoit	5:48:24
10	529 - Kingston, Peter	5:51:10

aus den *breaking news* der Internet-website des Veranstalters:

For Stage 4, Peter Osterwalder crossed the finish line first with a time of 5 hours and 1 minute. In second place was Jeff Pelletier of Canada, just 10 minutes later with a time of 5 hours 11 minutes, but Mohamad Ahansal was right on his heels, in 3rd place for this stage with a time of 5 hours 12 minutes.

Mirjam kommt zu uns rüber, plaudert über dies und jenes, nimmt gerne ein Stück von meinem (letzten) Parmesan, der meinen Nudleintopf bereichert. Ich sortiere meine restlichen Nahrungsmittel, es wird zwar knapp, sollte aber reichen. Noch eine lange Etappe, dann das kurze Finale, meine Vorräte genügen vermutlich. Sie erzählt mir, dass Jeff *Ä*total platt^Äsei, ich müsse nichts befürchten, er werden morgen meinen dritten Gesamtplatz nicht angreifen können, keine Gefahr. Zudem habe ich ihn heute vermutlich etwas demoralisiert mit meinem Exploit 

Bald senkt sich die beruhigende Dämmerung  bers Camp, der Himmel wechselt in kräftiges Dunkelblau, einzelne Sterne funkeln bereits knapp über dem Horizont. Zeit für die Vorbereitungen zur Nacht, angeblich ist mit Kälte zu rechnen, sind wir doch auf fast 2000 m. .M. Kaum ist die Sonne hinter den Felsen des Zion verschwunden, wird es denn auch empfindlich kühl. Zeit, meinen Klappstuhl zum Feuer im Zeltrund zu dislozieren. Dort referiert ein Italiener über seine grandiosen Erlebnisse in der Woche vor dem Lauf, zeigt auf seinem Handy Videos von Ballerspielen, stört die Ruhe und beklagt sich über die m ssige Organisation und schlechte Streckenwahl. Schade, es wäre hier so gemütlich und etwas andächtige Stille würde allen gut tun, aber der (eigentlich nicht unsympathische) Störenfried verunmöglicht dies.



Also ab ins Bett, d.h. auf die defekte Isomatte (trotz etlichen Versuchen mit Wasser und Abh rchen konnten wir das kleine Loch einfach nicht entdecken), hinein in die Daunenh lle, den erlebnisreichen Tag nochmals stolzerf llt Revue passieren lassen. Schlaf ist bekanntlich der *wichtigste* Aspekt der Regeneration! Morgen erwarten uns die engen Schluchten, die Etappe verspricht spannend und relativ einfach zu werden, danach sollte mich nichts mehr

vom Erreichen des Ziels abhalten können. Bewusst will ich aber nicht zu euphorisch werden, es kann noch viel passieren, ein einziger Fehltritt genügt. Ein bekannter Physiker hat es treffend formuliert:

„Never think of the future. It comes soon enough!“ (Albert Einstein)



Es wird wirklich kalt in dieser Nacht, um ca. 2 Uhr liege ich wieder einmal dem kalten Boden auf, die Luft ist draussen, Aufpusten angesagt. Zudem muss ich rasch aufs WC, also raus aus den Daunen. Noch etwas Glut spendet Wärme beim Feuer. Der schwarz-blaue Nachthimmel wölbt sich gigantisch über das Firmament; um mich herum schlafen 130 Läufer und Helfer - und ich sitze alleine und staunend da, als bliebe die Zeit kurz stehen, einfach so. Das sind die Momente, die einem ehrfürchtig verstummen lassen.

Es ist zwar der gleiche Himmel wie bei ähnlichen nächtlichen Betrachtungen in der Atacama, Gobi- oder Sahara-Wüste, vermutlich dieselben Sterne wie beim Blick nach oben auf dem Inka-Trail in Peru oder aus dem Schnee-Tipi-Zelt in Tväråtråsk in Schweden, kein anderer Mond über dem Horizont als in Madagaskar oder Stromboli. Dennoch: magisch berührend, einfach bezaubernd, versöhnlich mit allem. Schlicht schön.

Stage 5, Peek-A-Boo, Utah, Freitag 25.9.15

Distanz: 41.9 km, + 851 m, - 596 m

Sand und Felsen, Geröll und Gestein, Klettern und Kies-Strassen

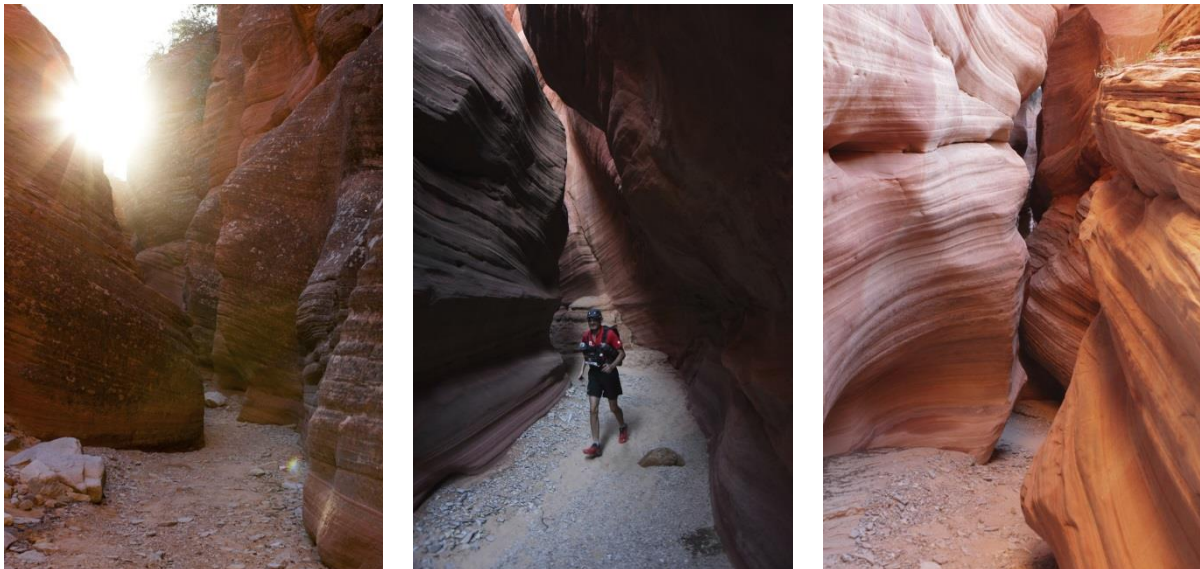
Wie jeden Morgen werden die Besten von gestern applaudiert, heute darf einer der Engländer zuvorderst starten, da er seinen Geburtstag feiert. Los geht's, vorletzte Etappe 42 km, yes we can(yon)!

Tiefer staubig-erdiger Sand nervt zu Beginn, dann wird die Strasse fester und das Tempo zieht an, sodass es vorne im Läuferfeld ruhiger wird.



Schon bald führt aber die Markierung ganz steil runter in einen Canyon, gefährlich rutschig geht es bergab. Jeff stürmt links an mir vorbei, schräg weg vom markierten Weg. "Hey, go right!" rufe ich ihm zu. So findet er wieder auf die offizielle Strecke - und verschwindet sofort aus meinem Blickwinkel. Gar nicht gut für mein Befinden; wenn der heute so gut drauf ist, könnte er mich doch noch einholen! Und 30 Minuten auf einer Marathondistanz im Gelände aufzuholen ist durchaus möglich, da genügt eine Minute pro Kilometer und schon bin ich meinen angestrebten Podestplatz los... Vorerst muss ich aber sicher in dieses Tal laufen und von dort sturzfrei in den ersten Slot Canyon: Etappe 5 verspricht mehrere Kilometer in diesen Naturwunder, Bilder der letztjährigen Austragung lassen hohe Erwartungen an die nun folgenden Passagen aufkommen.

Und wirklich: geradezu sensationell führt das Rennen durch enge Schluchten, über geometrisch geschliffene Felsen, um gigantische durch Wassererosion rund gewaschene Steinbrocken. Dazu fasziniert das Lichtspiel im erwachenden Morgen, *nature at its best*. Bilder sagen wirklich mehr als Worte:



Wenn da nur nicht die zehrende Ambivalenz an mir nagen würde: Jeff haut vorne vermutlich in Riesenschritten ab, ich sollte keine Zeit mit bestaunen und fotografieren der Naturschönheiten verschwenden, wenn ich jetzt trödle, schnappt er garantiert meinen mühsam erkämpften 3. Platz!

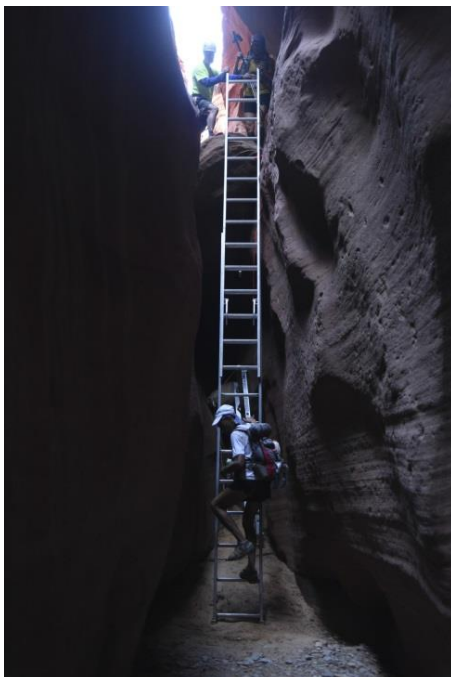
Ich gehe innerlich einen Schritt retour:

- wenn er heute so schnell ist wie es aussieht, steht ihm ja auch eine allfällige Rangverbesserung zu, und 4. ist auch noch guté
- wenn ich jetzt ungeduldig forciere, riskiere ich nur unnötig einen Sturz oder Fehltritt und dann ist vielleicht sogar ganz Schluss mit meiner weiteren Teilnahmeé
- wenn ich aber einfach ruhig bleibe, vorsichtig aber zügig und konstant mein Tempo durchziehen kann, wird er mir wohl kaum eine halbe Stunde abnehmen könne, so eine Schnecke bin ich nun auch wieder nichté
- wenn ich jetzt wie ein Irrer drauflosstürme, verpasse ich einen der schönsten Abschnitte des g2g und das wäre schlicht dumm und unverzeihbaré
- wenn ich also einfach etwas forciert, aber umsichtig und bedacht weiterlaufe, werde ich mir keinerlei Vorwürfe machen müssené

Schwierige Empfindungen erfordern eine Reaktion, *gute* eigentlich nicht. Bin ich deshalb so konzentriert auf meine momentanen Probleme? Denn all das, was mir momentan durch den Schädel schwirrt, sind nur Nebensächlichkeiten. Richtungen, Zeiten, Entfernungen, Ränge, selbst die Landschaft. Darauf kommt es letztlich nicht an. Das Wesen des Laufes ist sein Herzschlag, das ist, worauf es letztlich ankommt. Nur so komme ich meinem wahren Ziel näher, und zwar sinngesund!



„Magnetic, energetic, and beautiful!“ (Yello in: Pocket Universe)



Der teils schmale, stellenweise jedoch breite Weg im Canyon ist mehrheitlich von trockenem Geröll oder zersplittertem Gestein bedeckt, jeder Schritt will klug gewählt sein.

Hier gibt es keinen festgetretenen Weg, nur selten wagen sich Touristen in diese Schlucht, die auch nur zugänglich ist, wenn das Wetter es zulässt. Bei Niederschlägen im Einzugsgebiet ist es hier hochriskant; gerade vorletzte Woche sind mehrere Wanderer und eine ganze Familie in einem unerwarteten Unwetter ums Leben gekommen.

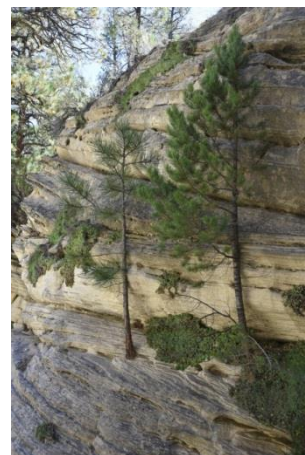
Ranger kontrollieren die Zugänge und helfen uns nun an steilen Abstiegen, wo Aluminiumleitern angebracht sind, damit man überhaupt weiter kommt.

Jeff ist weg, auch auf langen Geraden kann ich ihn nicht sehen, Olivier aus Frankreich keucht in meinem Nacken und drängelt von hinten. Soll er mich halt auch überholen! Was soll's, jetzt kommt dann sicher die Passage mit den Fotografen und da möchte ich sowieso alleine drauf sein.

Ich kann mich endlich von den dummen Gedanken um Rang und Position lösen und diese herrlichen Kilometer in spektakulärer Kulisse nun wirklich genießen; es macht enorm Spass, über Steine zu springen, mit Schwung im Slalom den ausgewaschenen Wänden nach zu laufen, unter eingeklemmten Baumstämmen geduckt durchzukriechen, über wackelnde Schieferplatten zu balancieren, durch pudrigen Sand oder knirschendes Kies zu hüpfen. Dafür bin ich hierhergekommen, diesen Streckenabschnitt mussten wir uns über die vergangenen Tage verdienen, nun kommt das Dessert nach dem z.T. schwer verdaulichen Hauptgang...



Schon ist der erste Checkpoint erreicht, ohne viele Worte fülle ich die Trinkbehälter und verklemme die brennende Frage, vor wie vielen Minuten wohl der rotgekleidete Kanadier hier durchgekommen sei... Ändern kann ich es ohnehin nicht. Wenn er schon einen grossen Vorsprung hat wirkt es nur demoralisierend, wenn er knapp vor mir ist werde ich es schon zu sehen bekommen. Also einfach weiter, die angenehme Kühle der schattigen Morgenstunden lässt angenehmes Rennen zu, und die Kilometer summieren sich rasch, bevor die Temperatur zu steigen beginnt.



Nach dem roten Gestein und Sand im Slot ändert nun die Geologie abrupt: mehrheitlich harte weiss-graue Felsen prägen die folgenden Kilometer, die stetig ansteigend einem Flusslauf folgend in waldige Gebiete führen. Inzwischen ist der immer etwas verkrampft wirkende Franzose hinter mich gefallen, das im Gesamtklassement führende Quartett zieht dem restlichen Feld davon. Ich bin sehr zufrieden mit meiner bisherigen Leistung, wenn ich so effizient und gleichmässig weiterrennen kann, hat Jeff geringe Chancen mit seiner Attacke auf meine Bronzemedaille! Mehrmals muss ich den Fluss überqueren, meist geht es trockenen Fusses. Das ist ein weiterer Vorteil meiner ultraleichten Schuhe: einmal nass, Minuten später schon wieder trocken. Es kommt sogar frischen Wind auf, mir wird etwas kühl, eine ganz ungewohnte Empfindung nach den Hitzeschlachten der letzten 4 Stages! Die Strecke lenkt uns freche Eindringlinge in unberührter Natur um den *White Tower* wirklich beeindruckende Felswände aus silber glänzendem Gestein.



Los weiter, grandios wie ich diese schwierige Steigung in einem Bachbett laufe. Der nun schon deutlich kleinere Rucksack macht das Vorankommen auch einfacher, die Schritte und Sprünge fallen leichter, so langsam nähert sich der Bewegungsablauf dem gewohnten Rennen an.

Tiptop unterwegs, oben auf der Anhöhe höre ich Glocken, hoffentlich gelten diese Jeff und nicht mir, dann hätte ich ihn nämlich bald eingeholt!

(Ich weiss, langsam nerven diese dramatischen und zugleich läppischen Schilderungen rund um meinen Kampf um Platz 3, aber sorry - so war es eben é)

Zuerst muss ich aber die 100 Höhenmeter erklimmen, gar nicht so einfach nach dem Zick-Zack-Trail der letzten Passagen. Wenigstens nutze ich die Marschpause des steilen Anstiegs, um die Muskeln und Sehnen etwas zu dehnen.

Jetzt kann ich den CP 3 sehen, das übliche Ritual, strahlende Helfer in ihren roten Shirts motivieren lautstark auf die folgenden Kilometer. Amerikaner lieben es, wenn sie angefeuert werden, je lauter, desto besser. Ich mag den schrillen Lärm nicht, bevorzuge die Stille der Natur. Wie soll ich mich also verhalten? Sie einfach zu ignorieren wäre unhöflich und undankbar. Also kurzer Smalltalk, und weiter auf die Piste. Es soll einfacher werden, mehrheitlich Strasse mit hart gepresstem Sand. Und heiss, kein Schatten, kein kühlendes Lüftchen, langweilige Geraden. Jetzt einfach weiterlaufen und die vorletzte Etappe rasch hinter mich bringen!

Nach etwa einem Kilometer über einen gewundenen Forstweg signalisiert die Markierung nach rechts auf eine breite gähnend leere Staubstrasse. Nein, nicht ganz leer, dort vorne läuft einer, einer mit einem roten Shirt, so ein hagerer Typ mit langen Beinen: Yes, *it's Jeff!* Welch frohe Kunde in dieser trostlosen Umgebung. Ich bin ihm nahe auf den Fersen, er liegt keinen Kilometer vor mir, also bloss wenige Minuten, und wenn ich diesen Abstand bis ins Ziel halten kann ist alles paletti und meine Strategie voll aufgegangen. Das kleine Männchen am Horizont verschwindet hinter einer Kuppe, aber selber dort oben angekommen kann ich ihn wieder sehen, schon näher, oder bilde ich mir das bloss ein (siehe roter Pfeil)?



Die Strasse steigt meist leicht und gleichmässig an, ich komme gut voran und hole den Kanadier langsam ein. Beim CP 4 (dem allerletzten des g2gUltra 2015, morgen gibt es auf der kurzen Schlussetappe keine Kontrollstellen unterwegs) bin ich zu ihm aufgeschlossen, was er etwas resigniert zur Kenntnis nimmt, aber sofort vor mir weiterläuft. Nach wenigen Metern sind wir aber definitiv gleichauf und rennen nebeneinander durch die schattenlose Ebene. Er habe mich viel weiter hinten vermutet und sei erstaunt, dass ich ihn einholen konnte! Ich bin ehrlich und sage ihm, dass ich sehr erleichtert sei, ihn vor mir entdeckt zu haben, somit sei sein Angriff auf meinen Podestplatz gescheitert und ich verdientermassen Dritter, aber immerhin, er habe es ja versucht - und das sei mutig gewesen.

Nun rennen wir nicht mehr gegen- sondern miteinander, und auch das ist anstrengend genug. Denn die lästig ansteigende Strasse (siehe Profil der 5. Etappe auf der Übersicht der Titelseite!) macht es uns nicht gerade einfach: Meist schnurgerade, ohne Orientierungspunkte, langweilig und monoton. Man rennt und rennt und rennt und es sieht immer gleich und immer gleicher aus; man kommt nicht voran, das Gebirge am vorderen Horizont kommt kaum näher, die Wälder zur Rechten sehen unverändert aus. Jeff wirkt erschöpft, atmet schwer, schwitzt kaum, scheint sich verausgabt zu haben. Ich biete ihm von meinem restlichen Wasser an, aber er lehnt ab. Dafür ist er dankbar um eine Wasser-Kühlung über Kopf und Nacken, wird versöhnlich. So laufen wir nebeneinander her, jeder in seinem Trott, meist aber gleichauf. Er ist Single, keine Familie, keine Kinder, 34jährig, Videoproduzent und Filmmacher. Arbeitet und läuft, beides erfolgreich.

Es ist Mittagsstunde, die Sonne brennt vom Himmel wie eine Heimsuchung aus dem Alten Testament. Vermutlich werden Geier nach uns Ausschau halten, ob uns die bleierne Hitze und der fehlende Wind noch den Rest gegeben habené

Um so lange Distanzen laufen zu können, muss ich gelegentlich Körper und Geist etwas belügen - und dabei glaubwürdig und überzeugend wirken. Vielleicht sollte ich in meinem nächsten Leben Coach oder Speaker an Motivationsseminaren werdené Jedenfalls rede ich mir momentan ein, dank dem wackeren Tempo in (ultralangstreckenläufermässigen Dimensionen zu sprechen) wenigen Augenblicken im Ziel sein zu müssen.

Wir wissen beide, dass i was immer jetzt noch kommt i wir auch die zweitletzte Etappe mit Bravour bestehen werden. Zur zusätzlichen Motivation werden auf einer weiteren langen Gerade vorne Tommy und Mohamad sichtbar, also sind sogar die beiden Profiläufer kaum

schneller als wir! Ich verfüge über mehr Reserven als Jeff und könnte ihn nun abhängen im Versuch, zu den beiden Führenden aufzuschliessen, verzichte aber darauf. So passe ich mein Tempo an und wir beschliessen auf den letzten Metern, *gemeinsam* über die Ziellinie zu rennen, als Zeichen der Freundschaft und gegenseitigem Respekt. Eine schöne Geste, die ihm, mir und vielen anderen gefallen und Achtung verschafft. In wieder nur 4:36.20, bloss 5 Minuten hinter den beiden Siegern (die ebenfalls einträchtig Hand-in-Hand eingelaufen sind!) beenden wir gemeinsam auf Rang 3 diesen Marathon über Sand und Kies, Steine und Wasser, durch Canyons und Wälder, über Hügel und Ebenen.



links: gemeinsam mit **Jeff** unmittelbar nach Zielankunft

oben: das führende Trio: **Tommy** mit dem gelben Armband des Leaders, **swiss running machine Peter** und **Mohamad the Marokko camel man**

Auch heute bin ich innert Minuten wieder erholt, sofort fähig zu weiteren Aktivitäten, muss mich nicht erst hinlegen und die Beine hochlagern wie die drei anderen. Es ist schon ein gutes Gefühl, locker zum Zelt zu marschieren, während die Profis erschöpft im Schatten des Zielareals zuerst einmal reanimieren müssené

Dieses letzte Camp liegt auf 2100 m.ü.M., ein trockener frischer Wind weht über die grünen Felder. Nach der Ameisenplage der letzten Zielstätte resp. den lästigen Dornen und Kakteen begrüsst und hier eine weiche satte Wiese. Diese ist allerdings mit halbtrockenen Kuhfladen durchsetzt, sodass eine gewisse Vorsicht in der Routenwahl ratsam erscheint. Hinten beim Zelt 11 steht das Wasser für uns bereit, sogar ein paar der grünen Klappstühlchen sind vorhanden. Rasch entleide ich mich des Rucksacks und der verschwitzten, inzwischen verkrusteten und stinkigen Laufkleider, wasche mich sauber so gut es geht. Durch die Ermüdung und sicher auch aufgebrauchten Energiereserven wird mir - trotz der Sonneneinstrahlung - rasch kalt, ich bekomme sogar Gänsehaut mittags um 1 Uhr in der prallen Sonne. Zügig bringe ich diese nötige und vitalisierende Prozedur hinter mich, esse allerlei der restlichen Kalorien, genieße das Schlüpfen in die weichen Finken nach Befreiung der strapazierten Füße aus den Laufschuhen. Immer noch (fast) alle Nägel dran, eine kleine Blase unter der Grosszehe, sonst unversehrt, die Sehnenproblematiken sicht- aber nicht spürbar.

Vorne gibt es schon heisses Wasser, Zeit für eine Suppe. Mit der Champignon-Gemüse-Mischung im Bidon, noch zu heiss um diese schon trinken zu können, gehe ich ein paar lockernde Schritte zurück auf die Strecke, spazierte 3-400 Meter den vermutlich bald eintreffenden weiteren Läufern entgegen, finde ein geeignetes Schattenplätzchen.

Im Abstand von etlichen Minuten mühen sich immerhin die Besten 25 des Gesamtfeldes! Ich motiviere sie alle mit meiner Heilsbotschaft, dass hinter dem kleinen Wäldchen das Camp liegt und in wenigen hundert Metern die Monotonie und Hitze der letzten 16 km (alles auf der öden Strasse!) ein glückliches Ende finden wird. Meine Suppe tut gut, die Entspannung fühlt sich wunderbar an. Zudem ist es ein erhebendes Gefühl, frisch gewaschen im Schatten den verschwitzten Läufern eine gute Botschaft zurufen zu können. Jetzt kommt auch Roberto, super gelaufen, klar in den top20, Freude herrscht! Und wenig später nochmals ein weisses Kreuz auf rotem Grund: Mirjam ist auch schon da, wow! Sie ist heute fast alles gerannt, hat nach den problemlosen Wanderetappen beschlossen, heute einmal etwas schneller im Ziel zu sein!

Es ist wieder verblüffend zu beobachten, wie nahe Leid und Freude bei derartigen Anlässen beisammen liegen. Da kämpft sich einer keuchend über die letzte Steigung und mit verbissener Manier über die Ziellinie, keine zwei Minuten später wird gelacht und gefeiert, als sei etwas Grossartiges zustande gekommen. Schmerzen und Blessuren werden bedeutungslos, das Gestern und Morgen kann warten, JETZT ist einfach ein guter Moment; der Stolz über die vollendete Leistung prägt jede Faser des müden aber glücklichen Körpers. Unvorstellbar für jemanden, der das noch nie selber erleben durfte!



Hinter dem Zelt erlaubt ein schmaler Schattenplatz gemütliches Zusammensitzen, als sich das Camp mit eingetroffenen Läuferinnen und Läufern füllt. Jeder weiss: wenn jetzt nicht etwas ganz Unvorhersehbares passiert, werde ich morgen nach lediglich 12 Kilometerchen dort oben am Rand des Bryce-Canyon als Finisher die Ziellinie überqueren und etwas erreicht haben, was eigentlich nur ganz wenigen Läufern vorbehalten bleibt.

So kommt gerade heute eine gelassene Stimmung auf, schon werden Erinnerungen an die letzte Woche verhandelt, über havarierte Füsse und schmerzhaft Gelenke mag keiner mehr klagen, das alles zählt nicht mehr. Auch ich bin erleichtert und froh: meine mehr als 30 Minuten Vorsprung müssen reichen, um als Dritter ins Ziel zu kommen. So fit wie ich noch bin und v.a. ohne gravierende medizinische Probleme kann eigentlich nichts mehr passieren. Trotzdem bleibe ich konzentriert, trinke fleissig, esse alles auf was noch übrig und nicht für den morgigen Tag bestimmt ist, vermeide ungeschützte Sonnenexposition, gebe Acht auf meine Schritte im hohen Gras.



Tatyana ist wie immer in hervorragender Laune, auch David strahlt, Kari kann sowieso nichts aus der Ruhe bringen, selbst Elisabeth wirkt zuversichtlich. Roberto beklagt zwar Anlaufschmerzen am Knie, einmal in Bewegung geht es aber ordentlich. Meine Schürfungen am Rücken (in Madagaskar war alles offen und wundgescheuert!) sind dank der allmorgendlichen Vaseline-Schmierung nicht schlimmer geworden. Überhaupt habe ich hier in den USA sehr viele Fehler von Madagaskar vermeiden können: passendere leichte Schuhe, nicht so enge Socken, leichtere und nicht durch Schweiß und Schmutz versteifte Hosen, das rote Shirt sieht auch nach einer Woche noch zivilisiert aus, der Rucksack mit der Tasche vorne ist viel komfortabler, das Trinksystem passt, die vielen kleinen Gegenstände der Pflichtausrüstung praktisch und minimiert, das Ernährungskonzept aufgegangen.



Camp 6 - kurz vor dem Ein-dunkeln:

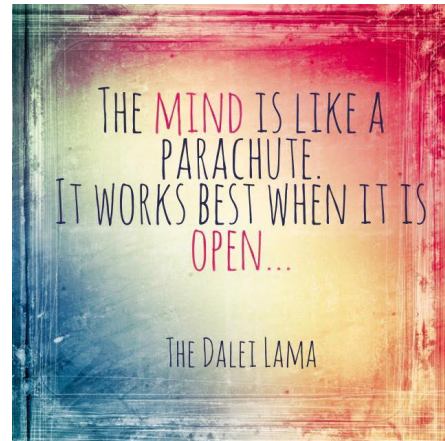
Die zwei letzten Läufer kommen ins Ziel und werden von vielen Teilnehmern freudig erwartet: Es sind die beiden Engländer, die auch heute mehr als 10 Stunden unterwegs waren, teils in einem Tempo, dass man ihnen die Schuhe während dem Gehen hätte neu besohlen könnené

Eine letzte Nacht im Zelt: es wird kalt hier oben in den Bergen. Mehrmals muss ich - nach dem üblichen Nachfüllen der entleerten Matte - ganz in den Schlafsack kriechen, um mit der Atemluft Wärme zu erzeugen.

Auch diese Nacht lasse ich mir aber die stillen Momente am erlöschenden Feuer nicht entgehen, sitze verträumt ein paar ruhige Takte an der Glut, denke einfach *nichts* - ja, das ist möglich und tut gut! Der Mond leuchtet still, funkelnde Sterne glitzern am Nachthimmel, das Rauschen der wogenden Tannen dringt vom Wald herüber, sanft neigt sich das Gras im kühlen Nachtwind.

Grand-to-Grand

Ich wusste nicht so recht, was mich hier wirklich erwarten wird. Unvoreingenommen habe ich mich einfach auf das Abenteuer eingelassen, und bin in keiner Weise enttäuscht worden. Aus sportlicher Sicht ein geniales Resultat, erfahrene und erlebte Kameradschaft, Naturschönheiten aus aller-nächster Nähe erlaufen, eine Woche abseits jeglicher Fremdbestimmung, ein völlig zweckloses aber absolut sinnvolles Unterfangen, eben *just awesome*! Wie ein Fallschirm, der die Sinne öffnet, siehe >>>>>



Stage 8, The Summit, Utah, Samstag 26.9.15

**Distanz: 12.3 km, + 836 m, - 265 m
harter Sand und Trail**

05:30 Uhr: Tagwache zur Schlussetappe des g2gUltra 2015! Hoch zu den Pink Cliffs Utah& Bryce Canyon, leistungsmässig nochmals ein Halbmarathon, aber das kann keine(n) mehr erschrecken. Damit alle Läufer kurz vor 11 Uhr oben auf dem Grand Staircase ankommen, wird gestaffelt gestartet: um 7 Uhr das Gros der Truppe, dann um 8 Uhr die noch flott mobil, um 9 Uhr wir schnellen Läufer. Also kann ich ruhig noch etwas vor mich hin dösen, viel Packen muss ich ja auch nicht mehr, einfach die verbliebene Ausrüstung in den Rucksack stopfen, fertig. Die letzten Kalorien werden verspiesen, eine Notfallration nehme ich aber auch auf diese Etappe mit.



Ich habe keine guten Erfahrungen mit den Schlussrennen, hatte immer Mühe und konnte das Finale weder in Marokko, noch in Chile oder Madagaskar genießen. Denn auch heute kann noch allerlei passieren, und eine halbe Stunde ist rasch verlorené Somit raffe ich nochmals etwas Seriosität zusammen, konzentriere mich auf diesen Schlussabschnitt, will gut beenden, was ich bisher so bravourös gelaufen bin. Schon ist die erste Staffel gestartet, teils in Schneckentempo wandernd Richtung Bryce unterwegs.

Als auch die nächste Gruppe losgeschickt ist, bereite ich mich vor und verlasse unser Zelt mit etwas wehmütigen Gedanken: Ein tolles Logis war das, 7 unvergessliche Nächte, grandioser als jede Suite im Grand Hotel Cinq Etoile!

Mohamad möchte gerne, dass wir *gemeinsam* diesen Epilog laufen, ohne Hetzerei und *just for fun*, die Positionen sind ja mehrheitlich bezogen. Aber die Läufer um Rang 5-10 und vor allem die Frauen sind nicht einverstanden, dort könnten durchaus noch Verschiebungen stattfindené Ja dann halt nochmals ein Rennen, wenigstens ist es so rascher vorbei, schliesslich sind wir in den letzten Tagen genug gelaufen und das Verlangen nach weiteren Kilometern oder Laufstunden gesättigt.

Nochmals ein paar letzte Bilder vor dem Start, dann ernstes Herumstehen, verstohlene Blicke zu den Konkurrenten, gespielte Lässigkeit. Mohamad versteht unsere freudlose Warterei nicht, stimmt einen marokkanischen Singsang an und tanzt vergnügt umher. Seine rote Nationalitätenflagge hat er schon griffbereit für den Zieleinlauf.



Auch Robert hat daran gedacht und ein Schwizerfähnli mitgenommen!

Ein letztes ~~5~~-4-3-2-1 go! ~~h~~ ab auf die Piste! Ich bin froh, schon auf den ersten 100 Metern zu spüren, dass es auch heute gut läuft, bin locker unterwegs, Mechanik und mentale Funktionen intakt. Olivier (Frankreich) zieht davon, dahinter Benoit (Kanada), gejagt von Matthew (Wales), der noch einen Platz gut machen könnte. Ich hänge den beiden an, gemeinsam mit Mohamad bleiben wir wenig hinter der Spitze. Eigentlich schade, jetzt wird nichts aus einem gemütlichen Longjogg ins Ziel, da wird verbissen gefightet bis zuletzt.

Mohamad ärgert das und so läuft er sein Tempo durch und übernimmt die Spitze, ich folge ihm. Es ist schon ein tolles Gefühl, gemeinsam mit der Lauflegende Ahansal aus Marokko ebenbürtig die Schlussetappe rennen zu können! In ruppigen Steigungen hänge ich ihn sogar ab, wenn es flacher wird schliesst er aber ~~i~~ gut gelaunt und fröhlich ~~i~~ wieder auf. Tommy bleibt in Sichtweite, er will heute nicht gewinnen, aber doch seine Gesamtführung souverän verteidigen. Nur Olivier ist vor uns, aber der ist im Gesamtscore klar zurück, soll er ruhig heute gewinnen, wenn ihm danach ist.

Nun geht es ~~i~~ durch herbstlich leuchtende Wälder ~~i~~ bergauf, vorbei an Kühen und hinein in den strahlenden neuen Tag. Dank etwas Wind und der Höhe ist es angenehm kühl, ausnahmsweise einmal richtiges Läuferwetter!





Endlich ist der stetig ansteigende Waldweg geschafft, nun kommt ein Trailpfad vor imposanter Kulisse: *Hoodoos* nennen die Einheimischen die faszinierenden Pink Cliffs, einzigartige Felsformationen des Bryce Canyon. Die Hälfte der Etappe ist gelaufen, nun kommt ein technisch anspruchsvoller, aber punkto Unterhaltung genialer Abschnitt. *Swiss terrain*! Matthew ist hinter mir, er gibt alles, möchte vielleicht noch auf Rang 5 vorstossen. Ich ermahne ihn zu Vorsicht, der steinige Wanderweg ist heimtückisch, v.a. wenn die Blicke durch immer neu begeisternde Perspektiven abgelenkt sind. Nun überholen wir die ersten Frühstarter, diese haben es nicht eilig, für sie zählt nur das Ankommen. Noch 99 der anfangs 130 Teilnehmer sind heute auf die Strecke geschickt worden, und alle werden die Ziellinie sehen.

Nochmals geht es steil bergan, die Höhenlage von nun doch 2600 m.ü.M. (höher als die Spitze des Säntis!) macht sich bemerkbar, die Luft wird dünner und die Beine schwerer. Aber bald ist der Parkplatz oben erreicht, jetzt geht es in weitem Bogen etwas bergab und dann ein letztes Mal leicht aufwärts ins Ziel. Jeff ist nun neben mir, er fragt, ob wir gemeinsam einlaufen sollen. Ich möchte aber diesen besonderen Moment alleine genießen und schicke ihn voran, er soll ruhig seine Schnelligkeit auf den letzten Metern zeigen.

Schon dringen Jubelrufe und Glockengebimmel sowie Wortfetzen des Speakers im Zielareal durch den Wald, g2g-Flaggen deuten nach rechts in eine letzte Steigung, da vorne ist die *Finish Line*!

Voller Begeisterung - einfach nur glücklich - renne ich ins Ziel, ungetrübte Freude!



In solchen Momenten gibt es nur eines: Zufriedenheit und Stolz. Ich darf unbescheiden behaupten, an diesem Lauf eine hervorragende Leistung erbracht zu haben, das war wirklich eine geniale Darbietung von Kilometer 1 bis 273! Auch Tess und Colin sind einverstanden mit meiner Einschätzung.

Nun folgen Gratulationen, Umarmungen, Händedrucke, Schulterklopfen. Und Tränen der Freude, Erleichterung, Erschöpfung. Emotional sind wir alle hoffnungslos durchgeschüttelt, kaum einer ohne feuchte Augen. Da schluchzt sogar der immer coole Italiener und macho-geniale Libanese heimlich.

Das ist das Schönste an alledem: Es gibt *keinen* wirklichen Zweck. Wir leben in einer eigenartigen Epoche und haben uns angewöhnt, den Wert von allem als eine Funktion seines Zweckes anzusehen. Die charakteristische Frage lautet: "Wozu ist das gut?" Und wenn ich nun darauf keine Antwort parat habe, wird das gleichbedeutend mit wertlos verstanden. Wenn wir aber herausfinden wollen, was im Leben wirklich wertvoll ist, müssen wir nach Dingen suchen, die ihren Zweck und folglich ihren Wert in sich selber tragen.

Heute bin ich fündig geworden! Mein Rennen durch die Wüstengebiete Arizonas und Utahs während der letzten Tage war nicht nur Vergnügen, streckenweise war es eher unangenehm, um es neutral auszudrücken. Trotzdem kann ich mit Bestimmtheit behaupten, oft zutiefst, stellenweise ganz ausserordentlich, ja fast unverschämt *glücklich* gewesen zu sein.

Aber eigentlich will ich mir über all diese Dinge jetzt keine Gedanken machen, genieße einfach den Augenblick.

Wie ich jetzt in der Lichtung des Waldes stehe, bin ich eingetaucht in ein Feld der Freude, werde umfungen von ihm. Vielleicht sind das ganz wichtige Sekunden in meinem Leben. Freude ist das Erkennen eines inneren Wertes, den das Leben hat, das Erkennen, was um seiner selbst willen wichtig ist. Nur ein paar Sekunden, dann ist es vorbei, aber es hallt noch lange nach... Die wichtigsten Dinge im Leben sind diejenigen, die zu tun sich um ihrer selbst willen lohnt. Wenn das wirklich zutrifft habe, ich soeben etwas ganz Wertvolles getan.



**Zelt 11
„PAPAGO“ im
Ziel:**

Best tent ever!!

Mission possible
geschafft!!

Zufällig zusam-
mengewürfelt wa-
ren wir
eine verschworene
Gemeinschaft, vom
ersten Tag an!!



Roberto



Peter



Tatyana + David



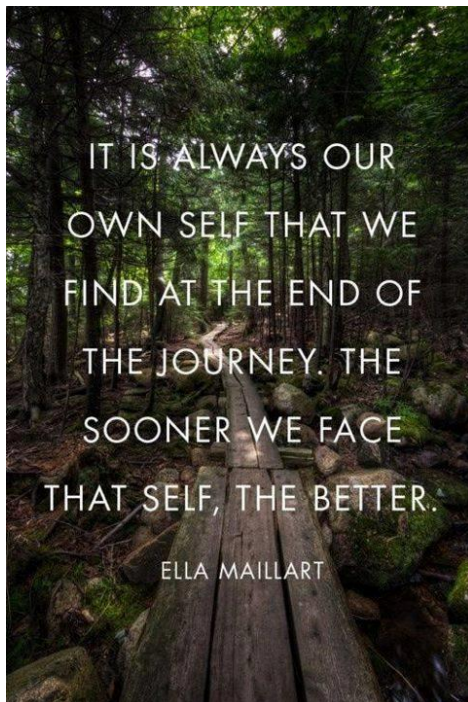
Kari



Elisabeth

Es gibt keine Siegerprämie, nur einen „Buckle“ eine einfache Gürtelschnalle mit dem Logo des Anlasses. In der (überschaubar kleinen) Szene der Ultraläufer gilt diese aber mindestens so viel wie der Weltmeistergürtel eines Boxverbands!





Manchmal wundere ich mich selber, *warum* ich das eigentlich mache - jedes Jahr ein neues sportliches Abenteuer, für das ich immer tausend Beweggründe neu erfinde. Ich gelange immer wieder zurück zu dem schlichten Grund, mit dem es begonnen hat: **Laufen ist befriedigend, und es gibt mir das Gefühl, etwas geleistet zu haben.**

Laufen ist die beste Lösung, um den Geist zu regenerieren, die Sinne zu wecken, Ordnung in alltägliche Dinge zu bringen. Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, **laufen** muss man es vorwärts! **Laufen** muss man mit den Beinen, aber das Herz folgt einem immer. Und wirklich reich wird man nur durch Erlebnisse, die man nicht kaufen, sich aber **erlaufen** kann!

G2G 2015 Ultra Stage 6 - FINAL Overall Standings

Runners Standings

Rank	Bib No - Last, First Name	Time
1	606 - Chen, Yen Po (Tommy)	34:11:02
2	600 - Ahansal, Mohamad	34:45:36
3	407 - Osterwalder, Peter	35:13:37
4	208 - Pelletier, Jeff	35:45:56
5	212 - Tousignant, Benoit	39:38:30
6	236 - Ryan, Matthew	39:42:16
7	403 - Goossens, Guy	40:14:17
8	406 - Mota, Jose	40:28:24
9	301 - Cochereau, Olivier	40:35:22
10	209 - Rich, Ronald	42:40:03
11	529 - Kingston, Peter	42:45:41
12	532 - Suckling, Sandy	42:53:16
13	306 - Lafitte, Gregory	43:39:32
14	451 - Hisashi, Hashimoto	44:57:29
15	235 - Power, Sophie	45:06:32
16	240 - Witte, Sarah	45:19:59
17	200 - Bégin, Jean-François	45:33:07
18	213 - Trudel, Marie-Eve	45:35:48
19	410 - Rivola, Roberto	45:39:25
20	611 - Kedami, Ali	46:01:09
21	612 - Lazkani, Imad	46:17:08
22	241 - Wright, Ian	46:20:23
23	428 - Pedersen, Christian	46:49:24
24	103 - Detmer, Maia	47:25:59
25	128 - Young Lecinski, Ryan	47:51:07
26	456 - Takeda, Kentaro	48:37:51
27	533 - Turner, Richelle	48:59:18
28	530 - Perry, Christine	50:57:36
29	427 - Christiansen, Lars	51:18:26
30	400 - Barrueto, Mirjam	51:38:09
31	405 - Meese, Geert	51:45:03



Gemeinsam mit Mohamad genehmige ich mir ein Stück **Pizza**, dazu **Coca-Cola**, was halt so Amerikaner als den Inbegriff eines Festmahls ansehené

Und freue mich über die **Rangliste**. Nur eine Stunde hinter dem Sieger, diskussionslos auf dem Podest, 7 ½ Stunden (!) vor der ersten Frau, wer hätte das gedacht! Sieger in meiner Kategorie 50+ mit 5 Stunden Vorsprung!

die 99 Sieger vom



2015, nach 273 km und 5500 m hoch/4500 m runter



Damit wäre meine Geschichte des Laufs in den USA erzählt. Die Rückreise in die Zivilisation, die Dusche und der Kleiderwechsel im Hotel, dann Siegerehrung und Preisverleihung, eine Nacht in weichem Federbett sowie die Heimreise in die Schweiz kann sich jeder selber vorstellen, dazu braucht es keine Ausführungen. Ich werde diese wunderbaren Tage im Wilden Westen garantiert NIE vergessen, und mein Bericht hat vielleicht etwas Einblick in die Erlebnisse erlaubt.

Und nun hole ich mir den Nussgipfel, der zu Beginn der langen Reise gefehlt haté

Bonstetten, November 2015

Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch

Widmung für meinen Vater

Du bist genau eine Woche nach meiner triumphalen Zielankunft oben auf den Felsen des Bryce Canyon im Alter von 88 Jahren zuhause verstorben. Lieber Vati, danke für die fast 51 gemeinsamen Jahre. Du warst mir immer ein guter Vater, ohne Dich hätte ich nie den Willen und vor allem nie die Freude aufbringen können, diese und auch viele andere Leistungen zu erbringen! Dein langer Lauf ist vorbei, aber Deine Schritte hallen noch nach.

