

« LA DIAGONALE DES FOUS 2005 »

**DER WELTWEIT EXTREMSTE
BERGLAUF QUER ÜBER DIE ILE DE
LA RÉUNION IM INDISCHEN OZEAN**

**140 KM MIT ÜBER 8500 METER HÖ-
HENDIFFERENZ NONSTOP IN TRO-
PISCHEM UND VULKANISCHEM GE-
LÄNDE DURCH SÄMTLICHE
KLIMAZONEN**

oder anders gesagt:

- wenn* „der längste Tag“ 29 Stunden und 28 Minuten dauert...
- wenn* die Frage nach dem „warum“ durch die Frage nach dem „wie lange noch“ überboten wird...
- wenn* eine solch extreme Strapaze nicht spurlos an einem vorbeizieht...
- wenn* man im Ziel kein „Finisher-“, sondern ein „Survivour“-T-Shirt erhält...

November 2005, Peter Osterwalder

Widmung: für mich



und all die Menschen, die mir so viel bedeuten

Intermezzo 1: Kilometer 35 beim Vulkan, 2300 m.ü.M, 21.10.05
06.15 Uhr

Plötzlich ist es ganz still. Ich bin alleine unterwegs, kein Läufer vor mir sichtbar, keine hastigen Schritte hinter mir zu vernehmen. Komisch, irgend etwas fehlt, aber was?

Ich horche aufmerksam in die Stille hinein. Nur mein ruhiger Atem und die rhythmischen Schritte sind zu hören. Ein feiner Windhauch weht über die Ebene, unter mir knirscht das poröse vulkanische Gestein des schnurgeraden Weges quer durch den Krater dieses längst erloschenen Vulkan. Locker laufe ich weiter, befreit und leichten Schrittes komme ich gut voran. Schon mehr als vier Stunden dauert dieser Wahnsinnslauf quer über die Ile de la Réunion, und die Nummer 148 liegt gut im Rennen...

Ich fühle mich wie ein mit Schmuck behangener Weihnachtsbaum, der sich heftig gerüttelt und all die wert- und bedeutungsvollen Dinge des Alltags abgeschüttelt hat. Nicht dass mir all diese schönen Dinge nichts bedeuten würden, im Gegenteil. Aber momentan will ich nur eine schlichte Tanne sein, die nichts anderes im Sinn hat, als diesen verrückten Lauf schräg über die Vulkaninsel im Indischen Ozean erfolgreich zu meistern.

Der ganze Ballast des Alltags und die tausend Anforderungen die dauernd an mich herangetragen werden sind belanglos geworden; ich habe nur ein Ziel vor Augen: die „Diagonale der Verrückten“ mit einem guten Gefühl und einem beachtlichen Resultat zu absolvieren. Ich laufe in lockerem Schritt ohne irgendwelche Anstrengungen euphorisch über dieses Vulkanplateau und genieße das Rennen durch die Aschewüste in vollen Zügen. Vor mir erhebt sich die nächste Steigung auf knapp 2500 Meter über Meer. Wenn das so weiter geht, bin ich bald zu den Besten aufgeschlossen und werde hier ein Top-Resultat erzielen! Freude und Stolz erfüllen mich, hier sein zu dürfen.



Intermezzo 2; Km 122 im letzten Aufstieg, 1050 m.ü.M, 22.10.05,
04.10 Uhr

Da! Eine Sternschnuppe versinkt im kalten Schwarz dieser endlosen Nacht. Ich habe nun also einen Wunsch frei, und dieser lautet unmissverständlich, dass diese grässliche Tortur ein möglichst rasches Ende nehmen soll. Seit mehr als 24 Stunden bin ich schon nonstop unterwegs, habe mehrere tausend Meter in Steigungen und steilen Abstiegen bewältigt, bin völlig erschöpft und doch noch viele Stunden vom Ziel entfernt.

Das Thermometer sinkt auf nur wenig über Null Grad Celsius, ein kühler Nachtwind dringt fröstelnd in meine müden Knochen. Ich fühle mich leer, verbraucht, ausgelaugt und kraftlos. Jeder Aufstieg kostet enorme Überwindung, jeder Abstieg bereitet Schmerzen.

So habe ich mir das wirklich nicht vorgestellt, nicht in den schlimmsten Vorahnungen hatte ein derart desolates Zustandsbild Platz: Von der wunden Fuss-Sohle bis zur zermarterten Hirnrinde ist mein Körper erschöpft. Mein Magen ist wie ein schlaffer Sack, der weder Coca-Cola noch weitere Bananenstücklein von den Verpflegungsposten verdauen will, meine Oberschenkelmuskeln bringen die Kraft zu diesen mörderischen hochtrittigen Kletterpartien kaum mehr auf, meine Knie haben die brutalen Schläge der ständigen downhill-Rennerei gründlich satt.

Gemäss der Streckenbeschreibung hinten auf meiner Startnummer folgt nun noch ein weiterer Aufstieg auf 1500 Meter und dann - alles im Dunkeln - der steile Weg hinunter nach Saint Denis ins Ziel dieses Irrsinns. Der einheimische Läufer, mit dem ich unterwegs bin, kennt die restliche Strecke und warnt mich davor, es werde nun noch schlimmer...

Ich weiss nicht, wie ich das noch bewältigen soll. Meine letzte Motivation besteht darin, dass ich mit jedem Schritt dem Ende dieser schlimmen Erfahrung näher komme.



Aber beginnen wir doch besser von vorne...

Prolog: Marokko, April 2004, im Ziel des Marathon des Sables:

Das war ein wirklich tolles Erlebnis. Stolz und emotional überwältigt sitze ich im Dorfzentrum von Tagounite und freue mich riesig über die grandiose Leistung, die ich soeben mit der 6. Etappe abgeschlossen habe: Finisher an diesem extremen Mehretappenlauf durch die marokkanische Sahara, 240 km durch Hitze und Sand in Selbstversorgung, Rang 44 von knapp 600 Teilnehmern, super! So etwas muss ich wieder einmal machen, aber etwas ganz anderes, ganz besonderes, ganz extremes, ganz...

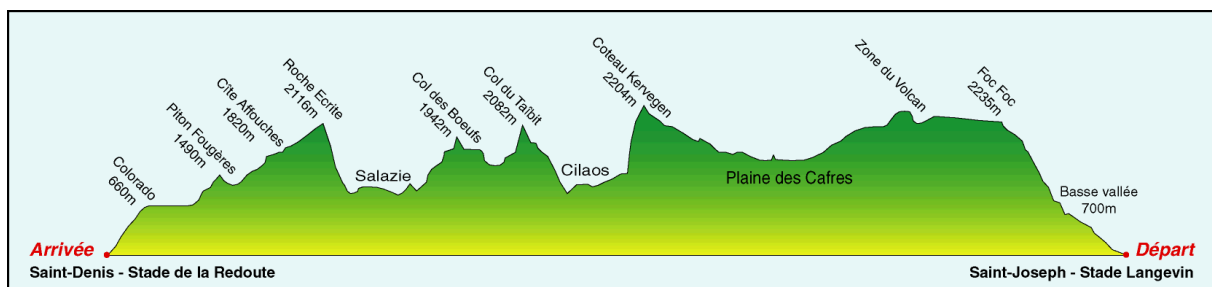
Cap Méchant; Start, 18 m.ü.M, 21.10.05, 01.53 Uhr

„Départ sept minutes!“ verkündet der Speaker über die Stadionlautsprecher. Ich liege entspannt im Gras, lockere ein letztes Mal meine Beine und blicke gebannt in den rabenschwarzen Nachthimmel, von dem mir verheissungsvoll tausend Sterne zuzwinkern: Es geht nun wirklich bald los! Ich bin da, wo ich seit Monaten in Gedanken war, am Start zum ultimativen Ultralangstreckenlauf quer über diese kleine unbedeutende französische Kolonie-Insel irgendwo östlich von Madagaskar im Indischen Ozean. In manchem Atlas ist die „Ile de la Réunion“ gar nicht abgebildet, so klein ist sie und verschwindet in der Kreuzung des 55. Längen- und 21. Breitengrad. Weder *touristisch* noch *wirtschaftlich* oder *politisch* ist diese Vulkaninsel bekannt.

La Réunion beherbergt 700'000 Einwohner, davon leben 95% am tropischen Küstenstreifen. Die Hauptstadt Saint Denis zählt 120'000 Einwohner und liegt an der Nordküste. Das Landesinnere, das aus hohen Bergen mit zum Teil aktiven Vulkana-

nen und gewaltigen tiefeingeschnittenen Gebirgskesseln besteht, ist grösstenteils menschenleer. Ausser arktischem und subarktischem Klima sind hier alle Klimazonen existent, von tropischem Urwald bis zu satten Kuhweiden alles vertreten. Drei Viertel der Bevölkerung sind Mischlinge, die zum Teil aus Ostafrika, Madagaskar, den Komoren, Südarabien, Südindien, Indochina und China stammen und deren Vorfahren vor 200 bis 300 Jahren eingewandert sind. Das restliche Viertel sind Weiße und alle sind französische Staatsbürger. Unabhängigkeitsbestrebungen sind nicht bekannt, was nicht verwundert, da Frankreich hohe Transferzahlungen leistet. Das Brutosozialprodukt wird durch Landwirtschaft (Zuckerrohr, Vanille, tropische Früchte), Hochseefischfang und Kleingewerbe in bescheidenem Rahmen erwirtschaftet. Nur an wenigen Stellen der Westküste besteht die Möglichkeit zu Badeurlaub. La Réunion ist eine eigentlich unbedeutende Felsinsel irgendwo südlich des Äquators...

Umso mehr war ich schon seit Monaten förmlich vom Wunsch *be-seelt*, diese Herausforderung anzunehmen: 140 Kilometer Distanz mit 8500 Meter Höhendifferenz diagonal vom Südosten zum Nordwesten der Insel, durch alle Klimazonen, über Berge und durch Täler, mitten hinein in Urwaldgebiete, entlang steppiger Ebenen, auf den Vulkankrater, mutig über Pässe und durch tiefe Schluchten. Das Streckenprofil mutet wirklich verwegend an:



Ich kenne niemanden persönlich, der diesen Extremelauf erfolgreich beenden konnte. Von zwei Laufkollegen vom Juramarathon hat der eine in der Hälfte entkräftet aufgeben müssen oder die andere ist erst nach Zielschluss (Zeitlimite 62 Stunden) eingetroffen. Die „Ausfallquote“ beträgt jedes Jahr 30 bis 45 %, je nach Wetter und Streckenbedingungen. Das schreckt mich aber in keiner Weise ab, so ein Szenario ist eher motivierend...

„*Départ une minute !*“ Die innere Anspannung wächst. Nun schläng-
le ich mich in den grossen Starthaufen, ergattere noch einen Platz in
der Mitte der Läufer­schar: 2000 „Fous“ wagen sich an diesen ver-
rückten Ultramarathon. Der Count-down läuft:

dix (ich freue mich!) -
neuf (worauf habe ich mich da eingelassen?) -
huit (hoffentlich komme ich gesund an!) -
sept (wie soll es möglich sein, so lange ununterbrochen zu laufen?)
six (was denken wohl die zuhause?) -
cinq (werden die vielen Erwartungen, die in diesen bevorstehenden
Kilometern liegen, erfüllt werden?) -
quatre (es wäre schon toll, wenn ich in die vorderen 10% laufen
könnte!) -
trois (es gibt kein zurück!) -
deux (genial!) -
un (mach's guet!) -
Départ !!!

Ein Pistolenschuss schickt 2000 verwegene Gestalten beider Ge-
schlechts und jeglicher Couleur auf die Reise. Aber nichts ge-
schieht. Freudige Rufe hallen über das Stadion, die Trommler fabri-
zieren einen Höllenlärm, der Specker läuft zu Höchstform auf, Ka-
merascheinwerfer blenden uns. Doch, nun kommt die Läufer­schar
langsam in Bewegung, die vordersten sind schon davon gesprintet,
das übrige Feld zwingt sich durch das Ausgangstor des mit Flutlicht
gleissend hell beleuchteten Fussballfeldes und drängt auf die dunkle
Strasse Richtung Saint Philippe. Überall sind trotz der späten Nacht
oder des frühen Morgens Zuschauer unterwegs, die applaudieren
und „bon courage“ rufen.

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Diese alte
chinesische Lebensweisheit begleitet mich auf den ersten Metern.
Nun bin ich in meinem Element. Der ultimative Longjogg hat begon-
nen! Ich trabe mutig und locker los, fühle mich hervorragend, ge-
sund, motiviert, kräftig und optimistisch. Die ersten vier Kilometer
sind „gratis“, einfach der Küstenstrasse entlang Richtung Osten zum
Beginn des Aufstieges zum Vulkan. Dieser prächtige Küstenweg ist
gesäumt von Kokospalmen, tropischen Bäumen und blühenden
Sträuchern. Hier gilt es, locker in einen guten Rhythmus zu kom-
men, die Bewegungsabläufe zu optimieren, keinerlei Kraft und Re-

serven zu mobilisieren. Etwas erschrocken muss ich feststellen, dass ich scheinbar ganz hinten im Starterfeld platziert bin, die lange Gerade vor mir ist mehrspurig mit Läufern übersät, die Richtung Saint Philippe eilen. Vom Streckenplan her weiss ich, dass etwa bei Kilometer 10 oder 15 ein schmaler Trampelpfad beginnt, der sich durch Urwald und Steppe zum Vulkan hoch schlängelt. Wenn ich also im hinteren Feld dort ankomme, bin ich in einer langsamen Gruppe limitiert und kann nicht zügig hochklettern, wie mir das gut liegt. Also ist etwas Tempo angesagt, aber ohne unnötig zu forcieren! Ich wähle den rechten Strassenrand und eile etwas schneller als ich es vorgesehen habe nach vorne, überhole so Hunderte von Läufern, bevor die Strecke rechtwinklig in den ersten Aufstieg abknickt.

Wieso bin ich eigentlich hier? Wozu laufe ich freiwillig über eine Insel, die eher zu gemütlichen Trekking-Ferien einlädt? Gibt es einen *einzigsten* guten Grund, diese Strapazen auf mich zu nehmen? Hinauf auf den Himalaja mit mehr als 8500 Meter Höhendifferenz nach oben und auch wieder runter, Zürich-Basel retour und dabei 30 Mal auf den Eiffelturm steigen? Eine Strecke bewältigen, die gemäss Veranstalter der Leistung von *acht* normalen Marathonläufen à je 42 km entspricht? The answer my friend, is blowing in the wind...

Aber eben. Wozu? Welcher Nutzen steckt dahinter? Die Antwort lautet klipp und klar: keiner. Es ist wie Mozart, Fussball oder Rotwein. Es hat *keinen* Nutzen. Wenn man nun aber alles „Unnütze“ aus dem Leben streicht, was bleibt dann noch übrig? Der geniale Ingenieur Gustave Eiffel hat unzählige, äusserst *nützlich* Brücken und Gebäude geschaffen. Und was bleibt der Menschheit von ihm im Gedächtnis ausser dem Eiffelturm in Paris, diesem Inbegriff an Nutzlosigkeit, der so gut verkörpert, was es heisst, Ideen zu verwirklichen?

Viele Läufer haben ihre Stirnlampe angeknipst, um besser über diese holprige Küstenstrasse laufen zu können. Vor allem an der seitlichen Begrenzung lauern Löcher und Unebenheiten. Ich gebe konzentriert Acht, hier nicht zu stürzen oder den Fuss zu überdrehen, sonst wäre mein Abenteuer unerwartet rasch zu Ende.

Knapp 2000 Verwegene der ursprünglich 2180 angemeldeten sind gestartet, davon gut 200 Frauen. 19 Nationen sind vertreten, vier

unter der Rubrik „Suisse“. Letztes Jahr haben 31 % der Starter das Ziel nicht erreicht, wie viele sind es wohl diesmal?

Ich kommt toll voran, laufe im ca. 5-Minuten-pro-Kilometer-Tempo stetig weiter nach vorne, überhole manchen Schnellstarter. Nun zweigt die Strecke nach links ab, begeisterte Zuschauer feiern die Verrückten beim Einstieg in die erste Steigung: der Weg windet sich schon etwas schmaler werdend serpentinarig leicht ansteigend nach Norden, durch teils schon abgeerntete Zuckerrohrplantagen machen wir uns auf zum ersten Pièce de Résistance: der Aufstieg zum Piton de la Fournaise, dem stolzen Vulkan auf 2632 Höhenmetern. Ich fühle mich immer noch bestens, trinke gelegentlich kleine Schlucke Wasser aus meinem Bidon, laufe konzentriert und sehr ökonomisch in die flachen Kehren dieses Feldwirtschaftsweges. Nur keine Kräfte verschleissen! Keine unnötigen Beschleunigungen! Keine gewagten Überholmanöver! Keine riskanten Schritte! Auf diesem Streckenabschnitt kann man kaum Zeit gewinnen, aber durch Unachtsamkeit viele Reserven verspielen! In meinem Hinterkopf mahnt wieder einmal Emil Zatopek, der legendäre Olympiasieger: „Die langen Strecken sind die einfachsten, hier gewinnt nicht der beste Läufer, sondern derjenige, der am wenigsten Fehler macht!“

Nun ist es an der Zeit, dass auch ich meine Stirnlampe aus dem Rucksack hervorkrame und mir die Strecke besser beleuchte. Der grosse Raid hat begonnen! Wir kommen in waldige Abschnitte mit erdigen Passagen, müssen Wasserpfützen ausweichen und vorsichtig durch lehmige Lichtungen laufen. Immer wieder brechen durch Bachrinnen ausgespülte Einschnitte den Rhythmus und zwingen zu äusserster Konzentration. Die heiter-gesellige Stimmung der ersten Kilometer ist einem stummen Kollektivlauf gewichen, es wird kaum mehr diskutiert und langsam versinkt jeder Läufer in seiner eigenen Welt. Wie bin ich unterwegs? Machen meine Gelenke das wirklich mit? Wann kommt die erste Schwäche, wie werde ich die Krisen bewältigen? Sollte ich nicht etwas langsamer laufen, es hat ja noch gar nicht recht begonnen? Oder doch noch einen Zahn zulegen, um in einer raschen Gruppe in den Aufstieg zu gelangen?

Durch die tropische Fauna leuchtet zaghaft der fahle Mondschein. Unser treuer Trabant ist erschienen, er schaut sich über dem schwarzen Horizont mit dem Vulkanmassiv skeptisch diese Läuferinnen und Läufer an, die da Grosses vorhaben... Der Sternenhim-

mel wirkt ruhig und verstrahlt eine gütige Atmosphäre. Mir scheint, die Natur zeigt sich von der wohlwollenden Seite und lässt mich spüren, dass trotz aller Turbulenzen im Leben eine gütige Macht begleitend zur Seite steht. Ein Gedicht kommt mir in den Sinn:

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
würde ich im nächsten Leben viel mehr Fehler machen,
ich würde nicht mehr so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen,
ich wäre ein bisschen verrückter als ich gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen...

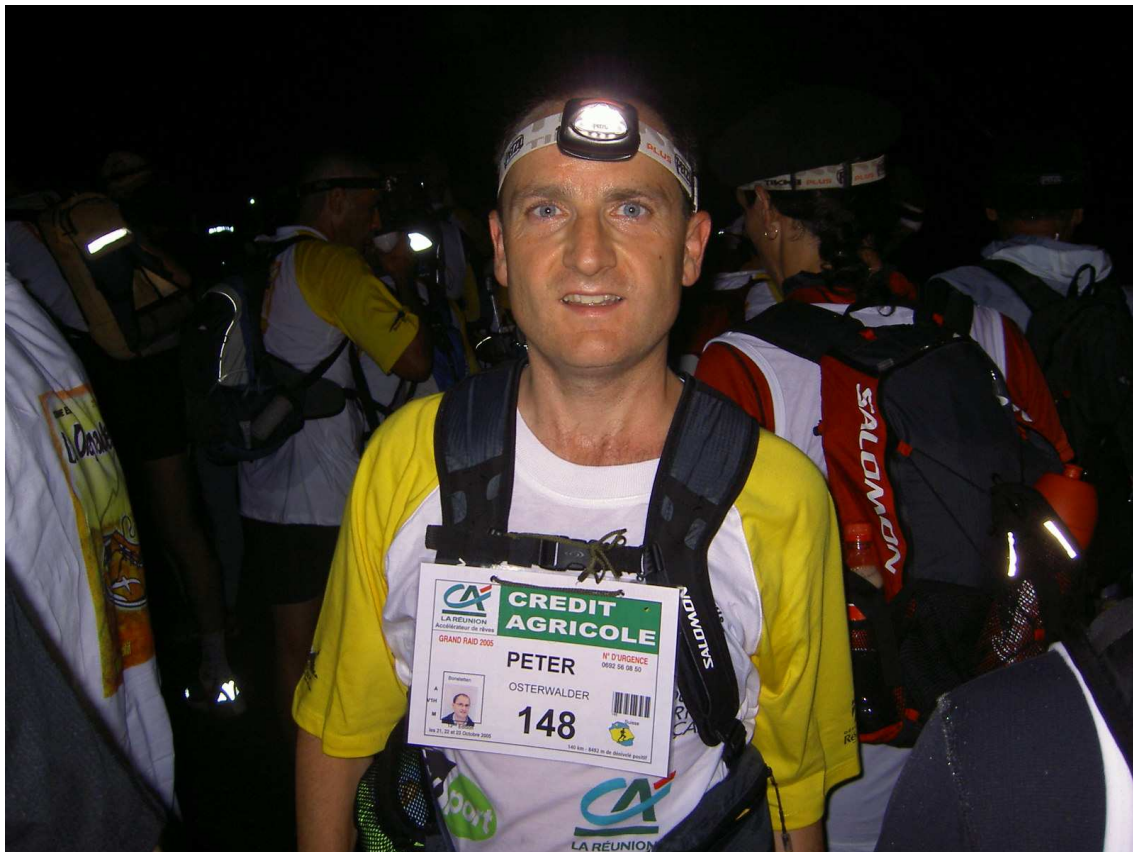
Aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt:
aus diesen besteht nämlich das Leben.“

(Jorge Luis Borges, 1899-1986)

So einen „guten Augenblick“ genieße ich momentan, trotz aller „wenn - und - aber“.

Langsam beginne ich zu schwitzen, mein T-Shirt wird feucht und meine Arme kühl, auf der Stirn perlen sich die ersten Schweißstropfen. Nur schön weiter so, es läuft ja prima. Schon ist der erste „Poste de Ravitaillement“ erreicht, also Kilometer 15.9 auf 685 m.ü.M. sind geschafft. Ein Reporter des lokalen Radios hält mir das Mikrophon vors Gesicht. „Ahh, de la Suisse!“ staunt er und bedankt mein Kurzstatement in kargem Schulfranzösisch mit einer Photographie, die er mit meinem mitgenommenen Apparat schießt.



Schnell Wasser in den Bidon auffüllen, zwei Becher Cola trinken, ein Stück Banane verschlingen und wieder hinein ins Dunkel dieser Traverse. So langsam realisiere ich wirklich, dass es ernst gilt. Ich bin nun mitten im Geschehen, unterwegs auf der „diagonale des fous“, es gibt kein Zurück. Schon bald nach dieser willkommenen kurzen Erfrischung beginnt der eigentliche Aufstieg zum Vulkan: Auf sieben Distanzkilometer sind nun 1700 Höhenmeter angesagt- und ich freue mich riesig darauf. Das ist „mein“ Gelände, da bin ich zuhause und im Element. Auch Archimedes mit seinem Vier-Bein-Antrieb würde sich hier hundewohl fühlen...

Statement durch unseren Hund „Archie“ (mit vollem Namen Camwood Xtra Chocolate Brownie Archimedes, rassenreiner Flat-coated Retriever): „Er führt wieder etwas im Schild. Nun rennt er schon wieder mit dem Rucksack durch die Wälder, fast so bizarr wie damals vor seinem Lauf in der Wüste! Immer wenn Frauchen morgens zur Arbeit geht und Herrchen nicht Frühdienst hat, bedeutet das bis zu zwei Stunden in gehetztem Tempo auf den Uetliberg, runter Richtung Adliswil, dann wieder auf die Buchenegg usw. usf. Aber in letzter Zeit macht

es mehr Spass, da Herrchen so schlammige Weglein wählt, stotzige Abstiege bevorzugt und steile Anstiege läuft. Scheinbar trainiert er wieder für einen Extremlauf...

Die Vorbereitungen zum Grand Raid Réunion waren geprägt von mehreren Phasen: Zuerst musste ich mir klar werden, dass ich das wirklich und ernsthaft in Angriff nehmen will - gar kein einfacher Prozess. Danach galt es, Informationen zu sammeln, um konkret planen zu können, was für Anforderungen auf mich zukommen. Rasch musste ich etwas konsterniert feststellen, dass eine adäquate Vorbereitung auf diesen Lauf geradezu utopisch ist. Daher habe ich mich auf ein gutes Ausdauertraining beschränkt, bewusst in hügeligem Gelände trainiert, Auf- und Abstiege in die Strecken eingebaut. Mit diesem überwältigendem Ziel vor Augen hat die Vorbereitung immer Spass gemacht, kein Weg war zu steil oder rutschig, kein Wetter unpassend, kein Abstieg zu riskant. Getrieben vom Verlangen, diesen Lauf in guter physischer und psychischer Verfassung erfolgreich zu bestehen, war das Training keine ermüdende Plagerei, sondern ein eifriger Prolog zum grossen Finale.

Endlich schwenken die Lichter vor mir in den dichten Wald: Der Aufstieg beginnt nun wirklich. Wir klettern über moosige Felsen in ein sumpfiges Bachbett, das schlammig nass im Dunkel verschwindet. Diesen wilden Bergpfad gilt es nun zu erklimmen. Die Rinne führt steil nach oben, durch dichten tropischen Dschungel. Vor mir hüpfen stumm viele Reflexionen der Rucksäcke und Sportjacken, in Einerkolonne begeben wir uns auf diesen nächsten Streckenabschnitt. Mein Aufhol-Tempo hat sich gelohnt, ich bin in einer Gruppe, die recht zügig voran kommt. Überholen ist kaum mehr möglich, da die Rinne eng und steil ansteigt. Teils auf allen Vieren klettern wir tapfer empor, ziehen uns mutig an knorrigen Bäumen hoch, schreiten mit tastenden Schritten durch tiefen Morast. Kein Schritt kann zufällig erfolgen, jeder Tritt muss gesucht und ertastet werden. Kurze Blicke zur Seite ins Dickicht führen fast zwingend zum Stolpern, was wiederum kräftezehrende Ausweichbewegungen erfordert, um einen Sturz zu vermeiden. Die Steigung ist enorm steil, das ist eher eine Kletterpassage. Man springt von Stein zu Stein über glitschige Vulkanerde. Aber es macht Spass, auf solchen Geländewege war ich noch nie unterwegs. Immer wieder drängeln gehetzte Läufer von

hinten nach vorne. Mir genügt aber das gewählte Aufstiegstempo, ich will hier nicht zu schnell ansteigen, um oben auf dem Vulkan „unverbraucht“ anzukommen. Der Atem wird rascher, lauter und schrittsynchron, die Quatscherei der Franzosen ist endgültig vorbei, jetzt wird kein Sauerstoff mehr für coole Sprüche verbraucht: Der Trail hat begonnen, Trittsicherheit ist gefordert, Schnelligkeit wird unwichtig, der Wille wird letztlich über das Gelingen entscheiden und ist schon jetzt einer ständigen Prüfung unterworfen. Sogar die Weltelite rennt hier nicht mehr und ist zum Klettern über diese scharfkantigen, aber glücklicherweise festen Felsbrocken gezwungen.

Durchs Dickicht leuchtet der Nachthimmel in mattem Blau, der Mond steht inzwischen hoch am Firmament und wirkt wie eine oben rechts leicht abgeplattete helle Kartoffel. Fasst wäre mein Schuh in einem Morastloch stecken geblieben. Dieses Bachbett ist zum Glück nur nass, aber ohne Wasserfluss. Würde es regnen, wären wir hier gegen die Strömung unterwegs...

Aus der Ausschreibung: „Cette randonnée ou course de montagne, la plus grande du monde en distance et en dénivelée, est réservée aux personnes entraînées et en bonne condition physique.“

Waren so die Pfade der Inkas, welche ihre Knotenschrift, die Quipu, vor Jahrhunderten durch Läufer in ihrem Reich in den hügligen Anden überbringen liessen? Sind die Läufer des Schachspiel ein Indiz dafür, dass jedes Imperium über gute Langstreckler verfügen musste? König Salomon soll über 1000 Läufer verfügt haben. Hätte ich wohl dazu gehört? Jedenfalls fällt mir dieser nun schon eine Stunde dauernde Anstieg erfreulich leicht, ich erklimme die riesigen Tritte locker, klammere mich sicher an Felsvorsprünge und hieve mich schwingend in die nächste Rinne. Immer wieder überhole ich matte Gestalten, die keuchend am Wegrand sitzen und eine Verschnaufpause einschalten müssen.

Die berauschende Monotonie dieser Kletterei ist ein befreiendes Gefühl, es gibt momentan eine *einzige* Anforderung, die an mich gestellt ist, nämlich einzig und allein effizient diese Steigung zu meistern. Nichts einfacher als das, ich genieße das luftige Gefühl, mich

einmal nur um *eine* Sache kümmern zu müssen: Und das erinnert mich an den Äpler Arnold auf der Tweralp bei der Chrüzegg...

„Was tust Du da ?!“ will er erstaunt von mir wissen. Ja eben, den Küchenboden wischen, Holz fein spalten für das Herdfeuer, das Geschirr vom Morgen versorgen und Wasser für den Zmittag kochen. Ich bin seit gestern bei diesem kargen Inner-schweizer, der auf einer abgelegenen Alp Rinder reicher Unterlandbauern weidet. Als Ausgleich zum Studium will ich einmal zwei Wochen unter einfachsten Verhältnissen leben, ohne Strom, fließendes Wasser, Fernseher und Luxus. Ich kann Arnold allerlei helfen, heute haben wir den ganzen Morgen Pfähle für Zäune zugespitzt; eine laute, strenge und nicht ganz ungefährliche Arbeit. Jetzt koche ich das Mittagessen, es gibt (wie meist) Hörnli mit viel Butter und dünn geschnittenes geräuchertes Rehfleisch, das er selber mit seinem scharfen Dolch vom Stück zubereitet; und während das Wasser in der Pfanne auf dem einfachen Holzherd langsam zu kochen und sprudeln beginnt, nutze ich die Zeit - eben - zum Bodenwischen, Holzspalten und Aufräumen... Was ich hier tue, will er nochmals wissen, und wieder gebe ich etwas irritiert meinen Aktivitätenkatalog preis. Das sei hier oben nicht üblich und eigentlich falsch. In seiner Hütte mache man *eines nach dem anderen*, nie gleichzeitig mehrere Dinge. Also, wenn ich das Wasser zum kochen bringe, soll ich das tun und nicht gleichzeitig noch wischen, spalten und aufräumen. Der Tag sei lang, alles habe Zeit, - eben - eines nach dem anderen. Erst Jahre später beginne ich, seine Lebensweisheit zu begreifen. Wie recht er doch hatte! Was in teuren Manager-Seminaren unter „one thing at one time“ gepredigt und einexerziert wird, hat Arnold schon längst begriffen. Wenn ich doch nur eine Prise seiner Klugheit in meinen Alltag retten könnte... Hier am Hang zum Vulkan fällt mir das so leicht, da kann ich diese Weisheit ausleben und genieße das befreiende Gefühl der Monodimensionalität, zuhause falle ich sicher sofort wieder in die oft unnötig hektische Betriebsamkeit, die immer mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen zwingt.

Im Rausch dieses spannenden Aufstieges vergehend die Viertelstunden in Flug. Doch, ich habe richtig gehört, das war ein Vogelgezwitschere! Also steht die Dämmerung kurz bevor. Davon sehen

kann ich allerdings noch nichts, zu konzentriert ist mein Blick auf den kleinen Lichtkegel vor meinen schon arg verschlammten Schuhen und Beinen gerichtet, das kanalhafte Dickicht des Dschungels lässt keinen Blick an den Horizont frei. Langsam wird das Baumwerk aber lockerer, der Boden steiniger und weniger erdig, knirschende Geräusche unter den Sohlen verraten vulkanische Gesteine. Die Vegetation wird immer spärlicher, die Erde hier ist noch sehr jung und erst vor wenigen Jahren durch einen Vulkanausbruch geschaffen worden. Schon wieder ein Vogelruf, heiter und beschwingt begrüßt er den Tag. Ich darf also damit rechnen, dass bald Licht wird - carpe diem!

Langsam wird es kühl, ein feiner Wind streicht durch die inzwischen lockerstehenden Büsche. Ich nehmen mir Zeit, ziehe meine Gore-tex-Jacke an. Auf keinen Fall will ich frieren. Dann schaltet nämlich der Stoffwechsel auf Zuckerverbrennung um, anstelle sparsam die Fettreserven zu metabolisieren. Bald kann ich meine Stirnleuchte ausklicken und staune über das Panorama, das sich mir nun bietet: Entspannt lasse ich meine Blicke schweifen auf tief unter mir liegende Dschungelgebiete, die weiter unten noch knapp erkennbaren Plantagen und den Indischen Ozean. Die Baumgrenze ist erreicht, ich kann die Wolkendecke über dem gesamten östlichen Inselteil erkennen, darüber erstrahlt in zartem Blau der Morgenhimmel - Morning has broken!

Schnell nehme ich meine kleine Kamera zu Hand und knipse eine unbezahlbare Erinnerung, egal ob mich dabei ein paar Läufer kopfschüttelnd überholen. Die schnappe ich mir locker in der nächsten Steigung! Mittlerweile säumen nur noch wenige Büsche unseren steinigen Weg empor zum Vulkan, dessen obere Kante sich langsam gegen den Horizont abzeichnet. Zu meinem Erstaunen bilden sich hier Eiskrusten an den kleinen Pfützen, die Gräser sind mit einer feinen Reifschicht überzogen: es ist unter Null Grad! Am Start hat mein Thermometer in der Multifunktionsuhr noch 17° angezeigt. Umso mehr sind die ersten Sonnenstrahlen willkommen, welche mich fast erschrecken, als sie die Beine erwärmen und einen mehrere hundert Meter langen Schatten vor mich werfen. Le jour se lève!



Route du volcan; 30.9 km, 2320 m.ü.M, 21.10.05, ca. 05.50 Uhr

Einen atemberaubender Ausblick: rechts der gewaltige Vulkankrater mehrere hundert Meter unter mir mit wilden Aufwerfungen der letzten Eruptionen, links der endlose Blick über den Urwald hin zum Ozean. Ist hier 1498 n. Chr. Vasco da Gama unter portugiesischer Flagge durchgesehelt, nachdem er das Kap der Guten Hoffnung umschifft hat, auf der waghalsigen Suche nach einem Seeweg zu den sagenumwobenen Gewürzinseln? Als ein Korn Pfeffer noch gleich viel Wert hatte wie ein gleich grosses Goldstück? Dieser geschichtsträchtige Anblick lässt mich angenehm frösteln, der Lauf wird zu einem echten Erlebnis. Gerne würde ich einmal auf den Spuren der waghalsigen Entdecker ihre Schifffreisen nachvollziehen, durch Stürme Afrika umsegeln oder entlang Feuerland durch die Magellan-Strasse hinein in die endlosen Weiten des Pazifik.

Die erste Hürde ist recht locker geschafft, einzig hinter meiner rechten Knie-Scheibe sticht es beim Aufsetzen des Rückfusses. Vermutlich ist das Folge meiner Fehlbelastung des linken Fusses, da dort unten die Beugesehne der Grosszehe bei jedem Schritt brennende

Schmerzen auslöst. Ich mache mir keine Sorgen deswegen, das sind Faktoren, die ich in die Rechnung einbeziehen muss. Ohne Schmerz und Leiden wird das sowieso nicht gehen. Aber solange es keine gravierenden „Hardware-Probleme“ sind, ist kein Jammern erlaubt. Zudem weiss ich, dass nun eine flache Passage kilometerlang am Kraterrand entlang kommt, da werden die Muskeln und Gelenke auf endlich wieder einmal halbwegs ebenem Gelände ohnehin anders belastet. Es tut gut, wieder einmal die Schritte „durchzuziehen“ nach dieser kleinschrittigen zaghaften Kletterei. Ich überhole manchen Läufer, etliche machen eine Pause und kauen mit leeren Blicken an Energiestängeln. Wenn mein Timing stimmt, sollte aber bald ein offizieller Verpflegungsposten kommen, so kann ich meine „eiserne Reserve“ (zwei Powerbar und ein Isostar-Stengel) sparen und für spätere Hungerkrisen aufbewahren; wer weiss, was da noch alles auf mich zukommt...

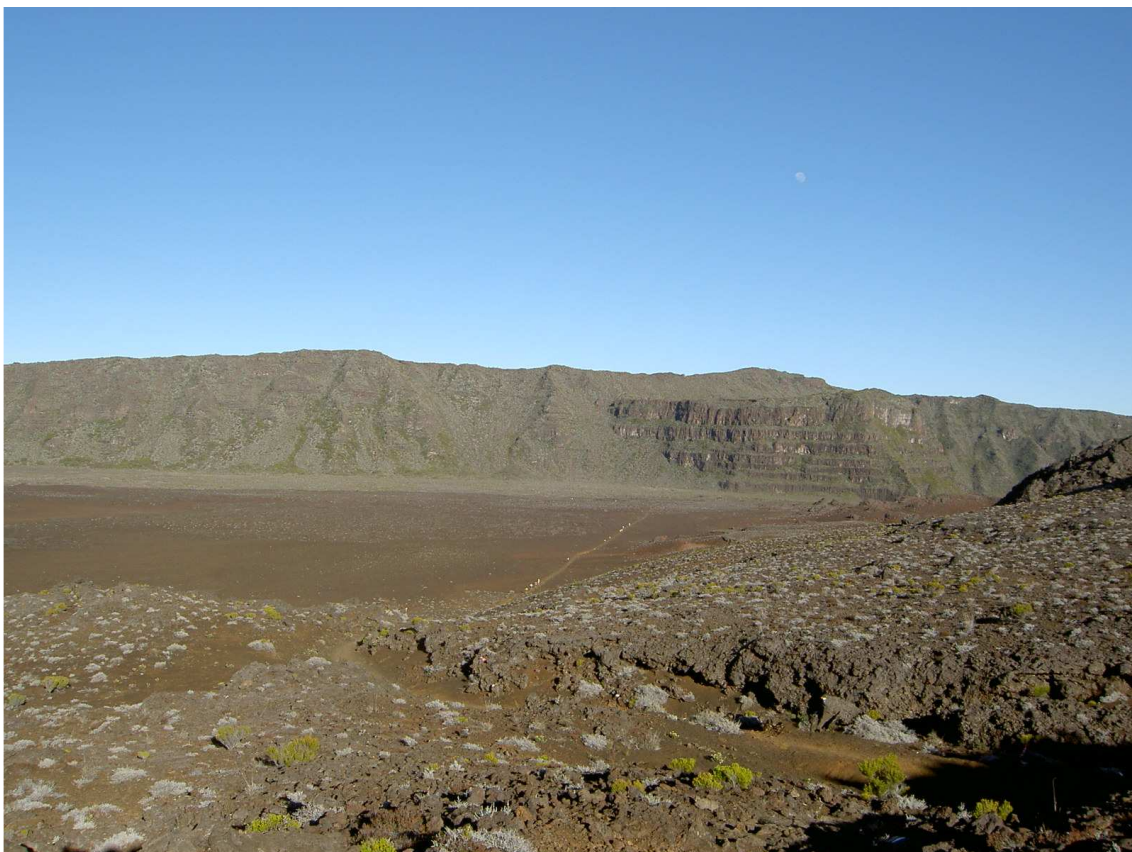
Zu meinem Erstaunen erkenne ich vor mir zwei Bekannte: Simone Kayser und ihr Ehemann aus Luxemburg sind auch wieder dabei, ich kenne die beiden vom Marathon des Sables 2004, den Simone auch dieses Jahr wieder mit überwältigendem Vorsprung gewinnen konnte. Sie hat hier 2003 als Siegerin reüssiert und war schon mehrmals auf dem Podest - und nun läuft der unbekannte Runner mit der Nummer 148 einfach so zu dieser Spitzenathletin auf... Ich plaudere ein paar belanglose Sätze mit ihr, um dann zu merken, dass ich einfach schneller unterwegs bin. Darf ich diese Ausnahmekönnerin überholen? Ist es nicht etwas verwegen, so einer routinerten Langstrecklerin davonrennen zu wollen? Da kommt so ein Amateur mit schütterem Haar und hinterthurgauer Wurzeln und wagt es, in die Phalanx der Ultraszene einzudringen!

Also entweder (1) habe ich heute einen wahnsinnig guten Tag erwischt, oder (2) Simone einen entsprechend schlechten, oder (3) ich werde für meinen Effort büssen und sie gegen Ende des Trail an mir vorbeiziehen sehen, wissend, dass mein Aufstieg zum Vulkan viel zu ehrgeizig erfolgt ist und nun die Zeche dafür bezahlt werden muss. Um es vorweg zu nehmen, keine dieser drei Varianten ist eingetroffen...

Endlich kommt die Futter-Stelle für ausgehungerte Läufer: Verpflegungsposten 2 mit leider demselben etwas spärlichen Angebot: Zu trinken gibt es nur Wasser, Cola oder ein Malzgetränk, das ich nach

einem Probeschluck diskret wieder auf den Tisch schiebe. Keine elektrolythaltigen Getränke à la Isostar werden angeboten. Dafür strahlt mich eine Helferin an, ich soll doch ihre Nudelsuppe probieren, schön warm und kräftig salzig. Dankend nehmen ich die Plastikschaale entgegen und schlürfe die lauwarme verkochte Kohlenhydratmasse in mich hinein. Zumindest erfüllt dieses Frühstück seinen Zweck und revitalisiert mich wacker. Wenn ich so da stehe, merke ich allmählich, dass ich doch schon vier Stunden unterwegs bin, mir eine Nacht an Schlaf fehlt und dieser Einstieg vergleichbar einer gehetzten Wanderung auf den Säntis (ausgehend vom Meeresniveau!) einiges an Substanz gekostet hat. Auch wenn ich es verdränge, etwas müde bin ich eben schon...

Wir erreichen die Plaine des Sables, völlig vegetationslos. Ich glaube fast, wieder am Marathon des Sables zu sein. Nur dieser Sand wurde nicht aus Felsen geschliffen, sondern er besteht aus Vulkanasche.



Viele Zuschauer sind hier oben auf dem Dach der Ile versammelt und bestaunen uns Läufer, wie wir mit beachtlichem Tempo das nun erfreulich leicht zu durchlaufende Gelände überqueren. Die Strecke schlängelt sich langbogig durch sandige Passagen über erstarrte Lavaformationen. Das Thermometer klettert auf angenehme 10-12°, es ist nahezu windstill und die Sonne leuchtet strahlend hell an diesem einmaligen Frühlingstag. So läuft es sich locker. Nach einem kurzen etwas rutschigen Abstieg über schiefriges Geröll hinein in einen Nebenkrater folgt eine lang gezogene Gerade zum nächsten Anstieg. Ich kann meine Jacke wieder im Rucksack verstauen, nehme bei dieser Gelegenheit die Biskuits hervor, die ich mir bei der letzten Verpflegungsstelle ergattern konnte. So kann ich im steilen Aufstieg knabbernd Kohlenhydrate nachtanken, dürfte nicht schaden. Oben angelangt, schweift mein Auge stolz und ehrfürchtig zurück: Ein gewaltiger Anblick, ein einmaliges Panorama. Der Vulkan ruht stolz mit seinen Nebenkratern, umgeben von schroffen Felsformationen, alles unter dem inzwischen strahlenden Blau der Morgenstimmung. Leider muss ich weiter, hinein in den nächsten Streckenabschnitt. Gemäss meiner Information folgt nun ein einfach zu durchlaufender Teil: Feldwege in leicht fallendem Gelände, Wiesen und Felder schräg über diese Vegetationszone auf 2000 Höhenmetern.

Ich bin in meinem Element, der „Long-Distance Runner“ in seiner geliebten „Loneliness“, wie schon Alan Siltoe 1959 schrieb. Meine Frau Heidi fühlt sich da im Wasser bedeutend wohler. Gerade schwimmt sie freudestrahlend durch unsere kleine Seerosenbucht im finnischen Ahveninen-See, das Blockhaus leuchtet golden in der abendlichen Augustsonne. Das ist *ihr* wellness-Trip, so kann sie zufriedene Momente erleben. Zum Nachtessen haben meine beiden Töchter Melissa und Olivia mit mir schon wieder zwei Hechte in den Reusen gefangen. Wenig später hingegen erleidet Heidi einen fast fatalen anaphylaktischen Schock durch mehrere Wespenstiche. Sie wollte noch ein paar Himbeeren sammeln und ist dabei auf einen morschen Baum getreten, in dem ein Wespennest verborgen war. Viele Stiche in die Kopfhaut, ins Gesicht und die Beine lösen bei ihr eine äusserst gefährliche allergische Reaktion aus. Zum Glück wirken die Notfallmedikamente, die ich mitgenommen habe. Noch Tage später ist sie durch diese schlimme Akutsituation geschwächt. So nahe sind Glück und

Unglück, Leben und Tod, Wohlbefinden und schwere Krankheit beisammen. Umso mehr will ich die schönen Momente geniessen, die mir hier beschert werden.

Zu meinem Erstaunen folgt nun aber ein äusserst mühsamer Weg, ein sumpfig verschlammter Pfad, der zu Hüpfen von einem Stein zum nächsten, von einem querliegenden Holzstück zum kommenden und manchmal doch voll hinein in ein Morastloch zwingt. So war das aber nicht geplant, so komme ich ja kaum voran. Immerhin, denen vor und hinter mir wird es kaum besser gehen! Zum Glück regnet es nicht, ansonsten wäre das hier eine riesige Sauerei! Nach einigen Minuten mit ausgeklügelter Routenwahl wird mir das zu anstrengend und ich renne etwas desillusioniert mehrheitlich mitten durch den Matsch. Meine Schuhe sind mit Goretex beschichtet und ich habe sie sorgfältig imprägniert, was sich als sehr hilfreich und zweckmässig erweist. Zwar sind meine Beine bis zu den Knien völlig schlammbeschichtet, aber die Füsse (noch) trocken. Zumindest spüre ich keine Nässe in meinen Schuhen, in denen die Füsse langsam zu brennen beginnen. Wen wundert's bei dieser mühsamen Renne- rei! Dazu kommen alle 300-400 Meter kleine Treppen und Leitern, mit denen Zäune und Wälle der Weiden überwunden werden müssen. Die Tritte sind rutschig verschlammt, das Steigen über diese kleinen Hindernisse erfordert Konzentration und bricht den Rhythmus, den ich sowieso allmählich zu verlieren scheine, so unruhig ist das Gelände. Was im Strecken-Profil als kurze flache Linie erscheint, ist in Wirklichkeit ein mühseliges Auf-und-Ab auf miserablen Trailpfaden. Jetzt hör sofort auf zu jammern! Es hat ja erst begonnen, du bist gesund, nichts tut wirklich weh, das Wetter zeigt sich von der besten Seite, du bist irgendwo im vorderen Drittel der Läufer unterwegs und hast die erste Hauptsteigung problemlos gemeistert!

So ziehen sich die Viertelstunden dahin und ich habe mich mit dem schwierigen Weg etwas anfreunden können. Immerhin hat das durchaus Abenteuercharakter und deswegen bin ich ja hierher gereist! Die Marathondistanz ist mittlerweile überschritten. Ich fühle mich immer noch blendend und denke zum ersten Mal, dass der Raid so schwer doch gar nicht ist. Ich sollte mich gewaltig irren...

Der Abschied von meiner Familie am Bahnhof Bonstetten war ein kaum in Worte fassbarer Moment, den ich hoffentlich nie vergessen werde. Heidi, Melissa und Olivia begleiten mich

hinunter zur S-Bahn, die mich nach Kloten bringen wird. Im nebligen Licht dieses Oktobermorgens verabschiede ich mich traurig und etwas verzagt zu meiner Reise ins Ungewisse. Ich wäre lieber zuhause geblieben, hätte nach unseren erlebnisreichen Reitferien in der Toskana, von denen wir erst am Vorabend heimgekehrt waren, lieber noch ein paar Ferientage gemeinsam mit der Familie verbringen wollen. Aber ich habe es ja so eingefädelt und von langer Hand geplant. Beim Adieu-Sagen wird mir einmal mehr bewusst, wie viel mir Heidi und die Kinder bedeuten, dass wir ein Paar und eine Familie sind, trotz alltäglicher Differenzen und allerlei Schwierigkeiten zuin-nerst zusammen gehören und einander brauchen. So kann ich ehrlich versprechen, nichts zu wagen, was mich in Gefahr bringen wird und alles dafür zu tun, gesund und wohlauf in zehn Tagen wieder heimzukehren. Über uns zieht eine letzte Gruppe Zugvögel Richtung Süden, in Formation fliegen diese Wildgänse aus dem Norden in den Frühling unterhalb des Äq-uators. Auch sie werden zurückkehren. Olivia schenkt mir eine gebastelte Schlange (mit einem Zettelchen, auf dem steht „ich bin lieb“); Melissa überlässt mir ihren Lieblingsplüschigel und Heidi wünscht mir mit einem selbst gemalten Seidentuch alles Gute für dieses Abenteuer, dem sie ängstlich und etwas verzagt gegenüberstehen muss, ohne auf den Lauf der Dinge Einfluss nehmen zu können.



Dankbar trinke ich ein paar Deziliter Wasser aus meiner gelben Flasche, die hinten rechts am Rucksack im Aussenfach Platz gefunden hat. Die Sonne beginnt allmählich zu brennen, Schatten wird rarer, da die Strecke nun auf offeneres Gelände und über Weiden und Grasfelder führt. Ich sollte langsam meinen Sonnenhut montieren, Sonnenstich unerwünscht! Aber dazu müsste ich den Rucksack ausziehen, diese Kappe hervorkramen und würde wieder aus dem Trab fallen. Daher entschliesse ich mich, das später - hoffentlich bald beim nächsten Verpflegungsposten - nachzuholen. So langsam wird es ermattend und langweilig, immer diese Feld-Wald-Wiesen-Wege, nun schon seit bald zwei Stunden, jetzt wäre dann langsam der Abstieg nach Cilaos als ruppige Abwechslung angesagt. Wenig begeistert laufe ich an einem Fotografen vorbei („click en 50 mètres“) auf eine leichte ansteigend Teerstrasse. Immerhin kann ich hier einmal ein paar Kilometer „fressen“ ohne jeden Schritt sorgsam abwägen zu müssen, um einen Fehltritt zu vermeiden. In einem riesigen Radius führt diese Strasse bogig über das Hochplateau, hin zum längst fälligen nächsten Verpflegungsposten bei Kilometer 50.

Dort angekommen bin ich froh, dass diese schwierige Strecke nun bewältigt ist und ab nun - soweit ich weiss - heitere Waldwege zum Abstieg in den ersten Cirque führen. Ich esse ein paar Bananenstücke, kippe 3-4 Becher Cola in mich hinein und nehme ein Stück Brot mit auf meine weitere Reise, immer schön diagonal auf der Linie der Verrückten...



Auch das noch: Kontrollposten für das Pflichtmaterial. Ich muss meinen Rucksack öffnen, der eifrige Kontrolleur will genau sehen, ob die Nummer 148 für die nächsten Kilometer zugelassen werden darf: Rettungsdecke, Trillerpfeife, Taschenlampe mit Ersatzbatterien, Trinkreserve, Verbandmaterial, Regenschutz. In der Eile finde ich die Rettungsdecke erst im dritten Anlauf, dafür kommt mir die Sonnenschutzkappe zwischen die Finger, die ich sogleich beflissen aufsetze. Wenigstens das wäre damit nicht nochmals vergessen worden... Weiter geht's auf steinigem auf und ab führenden Pfaden,

die immer öfter durch Umzäunungsleitern unterbrochen werden und dadurch das Rennen nun den Charakter eines Hindernislaufes angenommen hat. Meistens laufe ich ganz alleine und sehe weit und breit keine Menschenseele. Der wellige Weg ist mit rot-weissen Banderolen hervorragend markiert. Aber irgendwie stimmt mein innerer Streckenplan nicht mit dem überein, was sich da vor mir präsentiert. Ich war der Ansicht, dass es nun bald runter geht, 1000 Höhenmeter bergab in den ersten der grandiosen drei Talkessel, Cirque de Cilaos genannt. Dank meinem Erkundungsausflug in den Tagen vor dem Lauf, als ich mit meinem Mietauto ins Inselinnere vorgedrungen bin, ist mir bewusst, dass der höchste Berg dieser Ozeaninsel, der Piton des Neiges mit 3071 m.ü.M., zur Berandung dieses mächtigen Binnen-Ovals beiträgt. Und eben genau der streckt seinen Gipfel weit weg am hintersten Horizont stolz zum Himmel empor. Das würde ja bedeuten, dass ich zuerst dorthin laufen müsste, bevor endlich der Abstieg erfolgen kann. In einem schweizerischen Wander-Reiseführer würde der Weg dorthin als „schwere Tageswanderung Kat. III für erfahrende Wanderer mit guten Bergkenntnissen“ fungieren. Immerhin weiss ich nun, was noch auf mich zukommt, bevor der gefürchtete Abstieg folgt. Etwas matt macht mich diese Erkenntnis schon, innerlich war ich schon bald in der Hälfte, und nun dauert es bis dorthin sicher noch zwei-drei-vier? Stunden. Wie lange bin ich eigentlich schon unterwegs? Es ist bald halb Zehn, also gut 7 ½ Stunden, unglaublich!

Kein Wunder, machen sich langsam und zaghaft gewisse Zweifel an meinem Unternehmen breit. Immer schlechter kann ich an mir nagende Gedanken über das „warum?“ und „wieso schon wieder?“ verdrängen. Kannst Du nicht einmal etwas *Normales* machen? Brennend Füsse, schmerzende Knie und die trockene Kehle liefern dem Über-Ich sinnige Argumente; Gedanken an erholsame Tage im finnischen Blockhaus, auf der Pferderanch in der Toskana oder mit dem Kutter im holländischen Wattenmeer sind Beweise, dass der Gleichklang von Geist und Körper bei mir gerade etwas aus dem Ruder läuft. Die Euphorie der Vulkan-Passage ist einer gewissen Ernüchterung gewichen, das wird noch ein hartes Stück Arbeit! Ein kurzes Stolpern holt mich brutal in die nackte Realität zurück. Kein Grund zu verzagen, ich bin ja gesund, muss keine relevanten Beschwerden beklagen und bin gut unterwegs. Keinen Moment bereue ich, dass ich diesen Lauf in Angriff genommen habe! Mein Wille geschehe...

„Heute in zwanzig Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du versäumt hast, als über die, die du getan hast. Also mach die Leinen los, verlass den sicheren Hafen, fang den Fahrtwind in deine Segel. Forse. Träume. Entdecke.“ (Mark Twain)

Egal wie dieses Abenteuer ausgehen wird, eine wertvolle Lebenserfahrung ist mir sicher! Daher will ich keine Energie mit Hadern vergeuden, sondern immer weiter, der Weg führt einem trockenen Gebirgsbach vergleichbar zum Horizont. Unbekannte Büsche und riesige Blumen wachsen hier. Deren Namen sind mir unbekannt, aber in unseren Blumenläden werden sie sehr teuer angeboten. Immer wieder muss ich Viehweiden mit Steigleitern überqueren, was immer weniger Freude bereitet, zumal sich der Zustand des Pfades zunehmend verschlechtert. Viel Land liegt brach, die Landwirtschaft hat also auch hier schon einmal bessere Zeiten erlebt. Mittlerweile ist das eben erwähnte Trockenbachbett gar nicht mehr so trocken, wieder muss ich schlammige Tümpel umgehen und mühsam festen Grund suchen.

Gross ist sie geworden, schon eine kleine Dame! Olivia (10-jährig) sitzt mir vis-à-vis, freudig löffeln wir gemeinsam den „Frau Holle-Teller“ im Chnuschperhüüsli auf der Buchenegg. Draussen stürmt ein Gewitterwind über die Bergkante, die ich so liebe, viele gute Assoziationen verbinde ich mit diesem kleinen Pass. Olivia hat die Haare geschnitten, weg mit den Zöpfen des kleinen braven Mädchens, ich bin bald ein richtiger Teenie! Auf eine Schiefertafel ist in schwungvoller Schrift gemalt: *„Weine nicht weil es vorbei ist, lache weil es so schön war!“* Werde ich das im Ziel des Grand Raid Réunion auch sagen können? Noch vier Monate bleiben mir, um einen guten Trainingsstand zu erreichen, damit das ein wirklich erfolgreiches Abenteuer wird. Etwas bang ist mir schon beim Gedanken an die neue Herausforderung, der ich mich hier stelle. Ob es auch diesmal gut geht?

Plötzlich stinkt es penetrant nach Cannabis, eigenartig! Ich laufe am freakigen Jamaica-Typen vorbei, der sich einen Joint reinzieht - wohl bekomm's... Ich bin mit meinen Endorphinen genügend versorgt, muss nicht noch zusätzliche Psychostimulantien konsumie-

ren. Es gibt es wahrscheinlich schon, das „Runners high“, nur spüre ich momentan nicht viel davon. Vielleicht nehme ich die prächtigen Farben der leuchtenden Blumen am Wegrand etwas intensiver wahr, als sie in Wirklichkeit sind, möglicherweise schweben meine Gedanken zunehmend inkohärent dahin, eventuell spüre ich weniger von der Müdigkeit, als wirklich da ist. Wie auch immer, dieses tolle Gefühl, etwas ganz Extremes leisten zu können, wozu nur ganz ganz wenige auch in der Lage sind, ist schon berauschend und macht mich stolz. Wer läuft schon ohne eine Minute Schlaf auf einen fast 3000 hohen Berggipfel, traversiert ein Hochplateau über schwierigste Trekkingwege und ist nach bald acht Laufstunden noch heiter unterwegs, zu (mehr oder weniger...) philosophischen Gedankengängen fähig?

Ich komme mir vor wie ein Zugvogel auf seiner schier unendlichen Reise dem Sommer nach: Wenn er nur 1-2 Gramm *zu schwer* ist, ermüdet er und stürzt ins Meer. Wenn er nur 1-2 Gramm *zu leicht* ist, verhungert er und stürzt ebenfalls ins Meer. Dieser schmale Grat der Ökonomie der Kräfte hat mich seit jeher fasziniert und ich kann hier fast grenzenlos ausleben, was es heisst, effizient zu Laufen: So ein Ultralangstreckenlauf ist eine äusserst heikel Angelegenheit, die ganz präzise Verhaltensweisen fordert, will man gut und gesund im Ziel einlaufen. Eben wie die Zugvögel auf ihrer Reise in den Süden...

Durch meine Gedanken abgelenkt und etwas unkonzentriert haste ich weiter. Wieder mühe ich mich über waldige Schlammwege, der Aufstieg zum Kerveguen auf 2206 m.ü.M. muss hart verdient werden, kein Meter ist geschenkt, man muss von Stein zu Stein hüpfen, die oft einen halben Meter auseinander liegen. Das ständige hoch und runter ist mit Felsstücken stellenweise treppenartig angelegt, doch fehlen immer mehrere Stufen. Das Vorwärtskommen auf so einer Piste des Grauens fordert unsäglich viel Konzentration. Inzwischen vermeide ich Kraftakte bei den Anstiegen und marschiere mehrheitlich zügig voran, ohne dabei viel langsamer zu werden. Die Passagen herunter sind sehr rutschig und äusserst sturzgefährdend, daher lasse ich hier Vorsicht walten und gehe bewusst langsam in die kurzen Abstiege. In einer flachen Traverse passiert es dann doch: Ich stürze, irgendwie bin ich an einer Wurzel hängen geblieben. Mit den Armen kann ich den Aufprall auf dem hier ausnahms-

weise harten Untergrund auffangen und schlimmeres vermeiden. Wie durch einen Peitschenschlag pulsiert Adrenalin durch meinen Körper. Nun tut mir die rechte Schulter wieder weh, an der ich mir vor Monaten eine Muskel-Sehnen-Zerrung geholt habe. Diese kurze Intermezzo zeigt schonungslos, dass kein Streckenabschnitt zu Unkonzentriertheit verleiten darf.

Schon der brillante Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hat anfangs 16. Jahrhundert in seinen „Pensées“ festgehalten: „Man muss die Tugenden eines Menschen nicht bemessen an seinen aussergewöhnlichen, sondern an seinen gewöhnlichen Handlungen“. Recht hat er. Was ich hier tue ist allerdings *aussergewöhnlich*, aber deswegen noch lange nicht repräsentativ für meine Tugenden, die sind nämlich anders gewichtet.

So langsam schwinden meine Kräfte, der Bidon ist bald leer, die Monotonie dieser ruppigen Erdwege durchsetzt mit Felsbrocken macht mir zu schaffen. Zunehmend komme ich dahinter, dass die Bezeichnung „Diagonale der Verrückten“ nicht aus der Luft gegriffen ist. Die Sonne steht schon hoch am Horizont und verbrennt mir den ungeschützten Nacken. Trotz der Höhenluft ist mein T-Shirt tropfnass, scheinbar schwitze ich mehr, als mir bewusst ist. Eine erste Krise kündigt sich an... Aber halt, so einfach geht das nicht, zu oft bin ich schon in ähnlichen Situationen gewesen, als dass mir das Angst machen könnte. Da *beisse* ich jetzt tapfer durch, bis es wieder besser läuft.

Im Kindergarten Friedheimstrasse, Dezember 1970: Es vergeht kein einziger Tag, an dem ich nicht mindestens einmal weinen muss. Meine drei älteren Schwestern nennen mich zu recht einen „Lätsch“, wegen jeder Ungereimtheit breche ich in Tränen aus. Scheinbar war dieser Mechanismus früher effizient, aber als grosser Bueb im Kindergarten geht das wirklich nicht mehr! Meine Mutter gibt mir den Tipp, ich soll halt *auf die Zähne beiessen*. Und das tue ich nun. Frau Moor, unsere Kindergärtnerin erzählt in gewohnt spannender Manier die Adventsgeschichte. Soeben sind die drei Könige beim König Nebukadnezar - nein falsch, es war Herodes! - erschienen und haben verkündet, dass da ein viel grösserer Herrscher geboren werde. Und ich sitze stumm auf meinem Stühlchen, und *beisse auf die Zähne*. Heute schaffe ich es, ein Kindsgi-

Morgen ohne Tränen, die werden staunen zuhause. Durch meinen verklemmen Kiefer kann ich zwar nicht mitreden und Fragen stellen, aber dafür muss ich garantiert nicht weinen! Und siehe da, es funktioniert. Noch bevor die Geschenke dem Heiland an die Krippe gebracht werden, habe ich meinen ersten (und wahrscheinlich einzigen) Kindergartenmorgen überstanden, ohne ein einziges Mal zu weinen. Eben weil ich die ganze Zeit über ununterbrochen *auf die Zähne gebissen* habe...

Das ist jetzt auch nötig, aber die Erinnerung an diese Kindheitanekdote lässt mich schmunzeln und gibt mir neue Energie für die nächsten Kilometer. Überhaupt hat sich meine Verkrampfung wieder gelöst, meine zuvor oft zu Fäusten geballten Hände sind entspannt und mein Gesicht vermag applaudierende Wanderer anzulächeln. „The show must go on!“

Erlösend taucht plötzlich beim Waldrand ein kleiner Samariterposten auf. Hier kann ich endlich wieder einmal etwas trinken und kurz verschnauften. Ein Mitstreiter knipst ein Bild von mir, so als Erinnerung an mein Befinden, das schon eine gewisse Labilität erreicht hat. Und dennoch: Ich bin super unterwegs, bald ist Halbzeit!



Nach wenigen hundert Meter folgt der eigentliche Kontrollposten, auch hier werden unsere Startnummern gescannt. Ich esse wenig und trinke nur ein paar Schlucke, da nun die nächste grosse Herausforderung auf mich wartet: der gefürchtete Abstieg über 1200 Meter nach Cilaos. Davor bin ich gewarnt worden, das sei „heavy“. Läufer die hier gegen Abend eintreffen, dürfen erst wieder bei Tageslicht weiter, scheinbar ist dieser Streckenabschnitt zu gefährlich. Vor vier Jahren ist hier ein Läufer aus Holland zu Tode gestürzt. Ich bin also vorbereitet und will sicher keine Risiken eingehen!

Es beginnt halb so schlimm; die Wege sind breit und ohne grössere Tritte, der Untergrund griffig. Schon zweihundert Höhenmeter bin ich abgestiegen, bis die erste Treppenpassage kommt, die ich problemlos und schwindelfrei bewältige. Nun folgen dutzende von Kehren in dieser imposanten Felswand, weit unter mir lässt sich schon das kleine Bergdorf erspähen. Der Ortsname Cilaos kommt aus dem Madagassischen und bedeutet so viel wie: Da geht kein Feigling hin...

Konzentriert bleiben, keine Blicke ins Juhee, nur die zwei Meter vor meinen Füßen zählen. An mir stürmen etliche Läufer vorbei, die scheinbar mit einer besseren Bergab-Koordination gesegnet sind als ich. Das ist mir egal, solange ich sicher und sturzfrei dort unten ankomme, dürfen mich gerne ein paar Verrückte überholen. Ich freue mich schon auf den kommenden Anstieg, da werde ich dann wieder Ränge gutmachen können. Leitern sind in der Felswand verankert, die ich schwindelfrei rücklings mit steifen Hüften und durchgesteckten Knien hinunterklettere. Sodann folgen Passagen, an denen ich mich mittels Seilen an der Wand sichern kann. Schon wieder zeigt der Altimeter auf meiner T-Touch-Uhr 200 bewältigte Höhenmeter an, das klappt ja hervorragend. Ein paar Mal rutsche ich auf sandigen Steinen, aber nie komme ich in eine gefährliche Schieflage, halte mich an Zweigen und Stämmen fest, Sicherheit hat Vorrang! Meine Kräfte reichen noch gut, um sicher und recht gelenkschonend talwärts zu streben. Bald ist eine Nebenstrasse erreicht und stolz schweift mein Blick zurück nach oben: Da war ich noch vor wenigen Minuten? Bin ich wirklich diese Wahnsinnswand hinuntergerannt-geklettert-gerutscht? Dieser Erfolg macht mich zuversichtlich für die kommenden Abstiege, es sollen ja noch mehrere kommen...

Ärgerlicherweise führt die Strecke nicht direkt ins Dorf, sondern zuerst hinunter in den Talkessel, von dort wieder 200 Höhenmeter hinauf zum Camp. Inzwischen ist mein Schatten sehr klein geworden, die Sonne brennt tropisch auf die Strecke, kaum ein Windhauch lässt den Schweiß auf meiner Stirn und den Armen kühlend verdunsten, die Luftfeuchtigkeit beträgt sicher mehr als 50%. Irritiert bemerke ich, dass ich ganz schwarze Hände habe. Das muss von den Rinden der Bäume abgefärbt haben, an denen ich mich im Abstieg hierhin festklammern musste. Nun vermischt sich diese Farbe mit dem Schweiß und führt zu einer klebrigen Verfärbung. Im Bachbett am Fusse des Talkessels kann ich meine Hände waschen, muss dabei aber feststellen, dass mir das Hinunterkauern zum Wasser schon etliche Mühe bereitet... Balancierend überschreite ich die Naturbrücke des Flusses und gebe Acht, nicht von den stellenweise nassen Baumstämmen und glitschigen Steinen abzurutschen. Der nun folgende grosse Verpflegungsposten ist also zur willkommenen Erholung genau richtig platziert. Ich laufe nach 10 Stunden 42 Minuten in Cilaos ein...

Cilaos; 67.2 km, 1224 m.ü.M, 21.10.05, ca. 12.42 Uhr

Mit tosendem Applaus begrüsst mich die fast vollzählig vertretene Bevölkerung dieses Bergdorfes. Der „Grand Raid Réunion“ ist hier oben ein besonderes Ereignis, „le coureur de la Suisse avec le numéro 148“ eine weitere Attraktion. Voller Erwartungen laufe ich etwas verkrampft ins Areal der Verpflegung. Hier soll es endlich etwas Richtiges zu Essen geben, nach zehn Stunden Bananen, Biskuits, Cola, Wasser und zwei Suppen wäre eine währschafte Mahlzeit angesagt. Ich werde herb enttäuscht. Einzig fetttriefende Poulet-Schenkel werden gegrillt, alternativ könnte ich ein Streichwurst-Brötchen nehmen. Keine Polenta, kein Reis, keine Spaghetti, nichts Salziges, was leicht verdaulich wäre. Somit muss ich meine kulinarischen Phantasien zur Seite schieben, nehme zaghaft ein paar Bananenstückchen, fülle meine Flasche mit Wasser und mache mich weiter auf die Strecke, obwohl die meisten Läufer hier einen längeren Halt einlegen, die Kleider wechseln, in die Massage gehen und einen Unterbruch des Wettkampfs einlegen, um sich voller Tatendrang auf die verbleibenden 80 (!) Kilometer zu wagen. Die Zeit läuft unaufhaltsam weiter, ich sehe keine Grund zu einer längere Pause an diesem öden Ort und verlasse daher das Camp, wo viele der hinteren Ränge ihre Nachtpause einlegen werden, nach nur drei Minuten wieder. Ausgangs Dorf bin ich froh, diese laute Zivilisationsinsel hinter mich gebracht zu haben. Da bestaune ich lieber das imposante Panorama: Ich laufe durch einen 360°-Kessel, rundum Berge mit über 2500 Meter Höhe, dicht mit Urwald und Kakteen begrünt.



Eigenartigerweise kommt mir ein Psalm in den Sinn: Irgendwo in seinen Liedern besingt der Hirte David seine scheinbar ausweglose Situation auf der Flucht vor dem König Saul. „Ich erhebe meinen Blick hinauf zu den Bergen. Wo soll meine Hilfe herkommen?“ Da merkt er, dass gerade in diesem Anblick viel Kraft steckt. Die Natur strahlt unmissverständlich aus, dass das Schicksal es mit uns eigentlich wohlwollend und gut meint, auch wenn die Situation manchmal verworren erscheint. Diese Zuversicht tut gut und macht mir Mut für die kommenden vielen Kilometer.

Wieder führt der Weg hinunter, eng schlängelt sich mein Pfad in eine Schlucht weit unten, aus der das Rauschen eines Flusses zu vernehmen ist. Muss ich wirklich so tief hinunter? Aber wenn ich auf den Col Taibit soll (nächstes Ziel auf 2080 Metern), bleibt mir eine Überquerung des Flusses kaum erspart, was unweigerlich einen

Abstieg in die Tiefe erforderlich macht. Dabei war ich in Gedanken schon beim nächsten Aufstieg, nun geht das kräftezehrende Bergab in eine unerwartet neue Phase. Ich bin mittlerweile ganz alleine unterwegs, kein Mitstreiter in Sichtnähe. Also muss ich gut auf die Streckenmarkierung achten, da ich keine Umwege in Kauf nehmen will, schon gar nicht in dieser unübersichtlichen Bergwelt. Keine Wolke spendet Schatten, der Frühlingswald ist noch kaum belaubt, die Sonne scheint erbarmungslos. Immer noch geht es runter, das Rauschen des Flusses kommt einfach nicht näher. Erst weit hinten im Tal kann ich über riesige Gerölle diesen Bergfluss trockenen Fusses überqueren. Nun geht es also endlich wieder einmal richtig bergauf. Wenn meine Rechnung stimmt, habe ich inzwischen knapp die Hälfte geschafft, dazu etwas mehr als 11 Stunden gebraucht. Das ergibt hochgerechnet eine Schlusszeit von maximal 24 Stunden, wenn es so weiter geht. Das wäre ja phantastisch und würde einen hervorragenden Platz bedeuten! Ich bin immer noch gut bei Kräften, kann keine nennenswerten Mängel feststellen und auch die Motivation ist ungebrochen! Zwar sind meine Schritte etwas matt geworden, der Kopf dröhnt bei Sprüngen über Stock und Stein, die Arme hängen schlaff in den Schultern, die Haltung leicht gebückt nach vorne.

Steil und mit unregelmässigen mehrheitlich hohen Tritten führt der Weg nun nach oben, kräftezehrende Schritte sind nötig, um die Stufen zu bewältigen. Ich erklimme so langsam wieder die Höhe von Cilaos und freue mich, dass nun endlich der richtige Anstieg beginnt. Mit Ärger muss ich hingegen feststellen, dass die erkämpften Höhenmeter wieder mit einer Bergabpassage quer zum Hang geopfert werden müssen. Auf jede kurze Steigung folgt ein Streckenteil, der genauso viele Meter nach unten führt. So bin ich eine halbe Stunde pendelnd um 1200 m.ü.M. und komme dem Gipfel des Col Taibit keinen Meter näher. Mental zehrt diese Traverse am Fuss der Steilwand enorm an meiner Geduld. Auf dem Plan zum Streckenprofil geht es nach Cilaos immer schön bergauf, kein solcher Leerlauf. Mein Mund wird trocken, die Arme heiss, der Atem schwer. Es ist an der Zeit, dass ich mein Baumwoll-Shirt gegen das synthetische Läuferleibchen tausche, das atmungsaktiv ist und mir mehr Kühlung verschafft. Ich muss dazu einen kurzen Halt einlegen. Dabei stelle ich verunsichernd fest, dass meine Trinkflasche gerade noch knapp 3 Deziliter lauwarmes Wasser enthält. Die nächste Wasserstelle liegt aber 800 Meter weiter oben. Jetzt wird es proble-

matistisch, da habe ich falsch kalkuliert. Schon seit drei bis vier Stunden konnte ich nicht mehr pinkeln, kein gutes Zeichen, ich bin ziemlich dehydriert, vom Salzangel ganz zu schweigen! Ich habe natürlich damit gerechnet, dass der Veranstalter Elektrolytgetränke anbietet, nun bin ich mit Wasser pur nicht auf genügend Substitution gekommen! Jetzt gilt es einen klaren Kopf zu bewahren, nur keinen Fehler begehen, das könnte hier fatale Folgen haben! Der Franzose, den ich soeben überholt habe, plagen ähnliche Sorgen, sein Camel-Bag (Trinkbehälter im Innern des Rucksack) ist auch fast leer und sein Blick verrät wenig Optimismus. Gebirgsbäche hat es in dieser sonnenexponierten Felswand keine, nur an der gegenüberliegenden schattigen Seite des Cirque tosen Bäche in die Tiefe. Ich beschliesse folgendes Vorgehen: Immer nach 100 Höhenmetern (was ich dank meiner tollen Uhr genau verfolgen kann) ist ein Schluck erlaubt, mehr gibt es nicht. Punkt. Wenigstens geht es nun wirklich hoch und der Anstieg ist nicht durch dauerndes Hinunterklettern erschwert. „Bon courage“ rufen uns ermutigend entgegenkommende Wanderer zu. Wieder 100 Meter, wieder ein Schluck, der vermutlich zu grosszügig ausgefallen ist, so reicht es nicht bis oben! Nochmals 100 Meter, die Flasche ist schon bedrohlich leicht... Doch da kommen wir zwei Durstigen (ich laufe inzwischen gemeinsam mit Thierry dem Franzosen) an eine Teerstrasse, wo barmherzige Kreolen (Einheimische dieser Insel) eine Wasserstelle eingerichtet haben. Gott sei dank! Thierry und ich können unlimitiert trinken und unsere Behälter randvoll füllen. Bis oben hätten wir es schon noch geschafft, es fragt sich nur, wie...



So sind wir neu motiviert unterwegs, zu zweit leidet es sich einfacher. Die Höhenluft wird dünner, aber auch kühler. Gewaltig ruht der Talkessel unter uns. Diese Dschungelkulisse wäre wie geschaffen für eine Fortsetzung von King Kong's Abenteuer oder eine weitere Episode in Steven Spielbergs Dinosaurier-Park; Universal Studios oder 20th-century-fox müsste sich nicht mehr um computersimulierte Kulissen kümmern, alles schon vorhanden... Schon ziehen Nebelschwaden vorbei, der Bergkamm rückt näher. Unsere Schritte sind langsam, dennoch erklimmen wir mit regelmässigem Tempo dieses nächste Hindernis auf dem Weg nach Saint Denis. Die Steigung beträgt fast konstant 30-40%, ebenso steil wie es vor noch nicht allzu langer Zeit runter nach Cilaos ging. Ich trinke alle paar Minuten ein wenig Wasser und beisse halbherzig in die erste meiner Notrationen, einen Powerstengel mit Vanille-Bananen-Aroma. Dieses klebrige Energiekonzentrat bekommt meinem überhitzten Magen nicht sonderlich gut, nach wenigen Bissen stecke ich den Rest zu-

rück in die Aussentaschen meines Rucksackes. Die Reise geht weiter, ohne Rücksicht auf Verluste. So langsam kann ich nachvollziehen, warum nur zwei von drei Startern das Ziel erreichen. Diese Diagonale ist wirklich verrückt, da wird dem Körper alles abgefordert, kein Spaziergang für geübte Wanderer oder ein Langstreckenlauf für emsige Jogger. Schon Charles Darwin hat es gesagt: „Survival of the fittest“...

Komisch, irgendetwas ist anders, aber was? Ich stehe in meinem kleinen Appartement im „paradis exotique“ bei Saint Pierre unter der Dusche und staune. Jawohl, der Wasserwirbel geht hier im Uhrzeigersinn herum, anders als zuhause, ich bin wirklich *südlich* des Äquators. Genauso beschreibt die Sonne eine *nördliche* Bahn über das Himmelszelt, eigenartig. Ich bin aus dem nebligen Herbst in den erwachenden Frühling gereist, von einem Tag zum anderen in einer freundlicheren Jahreszeit. Es ist schon ein besonderes Privileg, dass ich mir diese Reise leisten und realisieren konnte!

Der Kulminationspunkt ist erreicht, ich bin froh, diesen letzten hohen Gipfel bewältigt zu haben. Ich habe den Eindruck, in einer Welt ganz vor unserer Zeit zu sein. Für den Menschen gefährlich werdende Tiere einschliesslich Giftschlangen gibt es auf der Insel nicht. Auch Tropenkrankheiten wie Malaria und Gelbfieber sind hier zum Glück unbekannt.

Nun geht es - das hingegen gar nicht zu meiner Freude - wieder bergab. Ich beginne, diese steilen Abstiege auf felsigen Wegen zu hassen. Solche Streckenabschnitte würden in der Schweiz nicht als Wanderwege anerkannt, zu wenig befestigt sind die Pfade und zu riskant deren Begehung. Es bleibt mir aber keine andere Wahl... Von unten im tiefen Talkessel dringen Trommelrhythmen ins Gebirge, dieselbe Band wie am Start vor mehr als 13 Stunden hämmert wild auf ihre Instrumente. Auf diesen Lärm würde ich gerne verzichten, er stört nur die Idylle dieses abgeschiedenen Seitentales. Graue Nebelwolken werden über die Bergwipfel gefegt, die Sonne ist verschwunden, dennoch bleiben die Temperaturen angenehm warm. 500 Höhenmeter unter dem Pass erreiche ich mit schlottrigen Knien wohlbehalten den langersehten „Poste de Ravitaillement“, den höchstgelegenen des Raid. Die Strecke hierher hat mehr Substanz gekostet, als ich geplant hatte, der Weg über den Col Taibit werde

ich nie vergessen. Wer diese Strapazen übersteht, hat eine zweite Chance verdient!...

Marla: 80 km, 1460 m.ü.M, 21.10.05, ca. 16.00 Uhr

Freudige Gesichter erwarten die leidgeprüften Läufer. Eine ganze Schar eifriger Helfer lesen uns die Wünsche von den schmutzigen Visagen ab. Marla im Cirque de Mafate zählt zu den entlegensten Weilern Réunions. Es gibt keine Autostrasse hierher und alles muss zu Fuss, Pferd oder in Ausnahmefällen mit dem Helikopter hierher transportiert werden. Innert Kürze wärme ich mich an einer nachgesalzenen Suppe, beisse in ein trockenes Stück Brot und lasse meinen Bidon füllen. Der besorgte Helfer bietet mir an, Cola anstelle Wasser mitzunehmen, eine gute Idee, wenigstens ein paar Kalorien für unterwegs. Die Trommlerei der Grand-Raid-Band hämmert in meinem schon genug malträtierten Schädel, rasch verlasse ich daher auch diesen Kontrollposten wieder. Da beginnt meine Trinkflasche zu zischen, Cola strömt unter dem heftigen Schütteln der Laufbewegung aus und läuft mir klebrig über Rücken, Gesäss und dem rechten Bein nach unten bis zum Fuss. Also trinke ich rasch den ersten Drittel aus. Dennoch rinnt die Flasche unter dem erneut entstehenden Druck, sodass ich mehr als die Hälfte notgedrungen konsumiert habe, kaum ist der Verpflegungsposten verlassen. Inzwischen ist es kühl geworden, der Flüssigkeitsverlust sollte also nicht mehr so exzessiv sein und meine Reserve bis zum nächsten Posten reichen. Schon bald kann ich an einem plätschernden Bergbach meine klebrigen Hände waschen, ein Fisch schwippt direkt vor meinen Händen davon, als ich diese ins erfrischende Nass eintauche.

Mein Blick schweift kurz umher - ich bin hier fast alleine in einer bezaubernden Bergwelt, kein Auto hat es je hierher geschafft, nur wenige Hiker und Trekker kommen an so abgelegene Orte. Der Wind rauscht hoch in den Bäumen, die Luft ist klar und erfrischend, die Wiesen verströmen frühlingshafte Düfte indischer Gewürzpflanzen. Mein Optimismus, dass ich diese Inselüberquerung gut schaffen werde, kehrt trotz grosser Müdigkeit zurück. Ich empfinde es als einmaliges Privileg, so ein Erlebnis erlaufen zu dürfen.



Wenn ich also nun Kilometer 80 passiert habe, bleiben mir noch weitere 60 - kann das stimmen? Ich bin nun ohne die geringste Pause seit 14 Stunden am Rennen und Klettern, so langsam sollte das Ziel in greifbare Nähe rücken. Aber 60 Kilometer sind eine Riesendistanz, vor allem in diesem Gelände, in der bald anbrechenden Nacht und mit müden Beinen, geschwollenen Füßen, dumpfem Kopf und schwindender Motivation. So langsam reicht es, ich bin „laufgesättigt“, weitere Kilometer sind eigentlich nicht mehr nötig, ich habe genug vom Innern der Insel gesehen und erlebt. Aber das kümmert niemanden. Wenn ich finishen will, muss ich weiter den rot-weissen Markierungen nach, ohne Gedanken an Sinn oder Unsinn zu verschwenden. Ich kann meine Einstellung dazu selber wählen. „If everything seems going well, you have overlooked something. If everything is going badly, increased efforts will only make things worse.“ Kämpfe nicht gegen die Bedingungen, füge dich positiv in die Situation ein! Zumindest folgen nun gemäss meiner Stre-

ckenkarte 15 bis 20 lockere Kilometer sanft fallend bis zu einer kleinen Gegensteigung auf 1290 m.ü.M. Einmal mehr sollte ich mich grundlegend irren...

Soll ich mich wirklich an diesen Extremelauf wagen? So eine enorme Strecke kann doch beim besten Willen keinen Spass mehr bereiten, so etwas ist nie und nimmer in halbwegs ausgeglichener emotionaler Verfassung zu bewältigen! Mein Alltag ist doch schon stressig genug, wieso lade ich mir da in der Freizeit so eine Maximalbelastung auf den Buckel? Stimmt es, dass der Marathon des Sables in der Wüste von Marokko dagegen ein „Tee-Tanten-Sonntagsnachmittags-Spaziergang“ ist? Meint es der Veranstalter ernst, wenn er rät, man soll in der Vorbereitung wöchentlich einen 5-7 stündigen Langlauf einplanen? Wieso geben da so viele auf, man hat ja drei Tage Zeit und kann zwischendurch ein Nickerchen einlegen? Wer reist schon 10'000 Kilometer in den Süden, um dann wegen Müdigkeit und Schwäche den Lauf vorzeitig abubrechen? Solche und viele weitere Gedanken begleiten mich auf der langen Reise nach Réunion. Ich fliege via Paris direkt auf diese Kolonie-Insel, nehme eine teure und lange Reise auf mich, nur um etwas im Wettkampftempo zu absolvieren, wofür andere zwei Wanderwochen investieren. Wo liegt meine wahre Motivation zu diesen immer extremer anmutenden Herausforderungen, die mir gerade noch gut genug sind? Und doch liegt gerade in diesen Extremanlässen eine Quelle der Kraft, solch verwegene Ziele anzustreben gibt mir unglaublich viel Energie und Perspektive. Angst habe ich eigentlich nur von der Möglichkeit, stundenlang in einem desolaten Zustand der Erschöpfung dem Ziel entgegen kämpfen zu müssen.

Ein holpriger Weg führt vorerst hinunter zum Fluss. Danach steigt die Strecke wieder steil empor. Nach 200 Höhenmetern frage ich Thierry, mit dem ich wieder gleichauf bin, was das soll, es komme doch nun der flache Teil. Mein Kommentar kann ihm nur ein müdes Lächeln entlocken. Nein, das sei jetzt der kurzfristig geplante Umweg, der bogenförmig um das Naturschutzgebiet führe, in dem zur Zeit seltene Vögel brüten, daher sei die Strecke geändert worden. Das kann ich gerne nachvollziehen, aber muss es wirklich so lang und steil sein? Die Strecke führt nämlich in Form eines Omega (Ω) um die schützenswerte Zone.



So ist mir eine weitere Stunde garantiert, ohne dass das Ziel näher gerückt wäre. Es ist zum Verzweifeln. Zum Glück habe ich Erfahrungen mit solchen Grenzsituationen und werden immer wieder zuversichtlich, auch diesen nächsten Abschnitt irgendwie hinter mich zu bringen. Ein schaler Geschmack liegt in meinem ausgetrockneten Mund, die Zähne fühlen sich durch Cola- und Fruchtsäure stumpf beschichtet an. Immer mehr geht jetzt der tropische Urwald in Nadelwald über, langbärtige Flechten hängen wirr an knorrigen Baumriesen. Wieder geht die Kletterei los, keine 100 Meter sind einfach zu bewältigen, kein Abschnitt locker zu durchlaufen. Der mit Holzstämmen ausgelegte Weg ist sehr schwer zu laufen, Kraft und Konzentration ist bei jedem einzelnen Schritt erforderlich. Ich möchte gerne noch möglichst zügig voran kommen, solange das Tageslicht das Laufen erleichtert. Schon bald wird die kurze Dämmerung hereinbrechen und eine lange Nacht steht mir bevor. Aber wieder vertrödle ich mehrere Viertelstunden in ruppigen Anstiegen auf diesen „Holzwegen“ und riskanten Passagen nach unten, ohne relevante Distanzen hinter mich zu bringen. Was auf dem Plan als feine Gerade aufgezeichnet ist, erweist sich als brutales Sägezahnprofil

mit dutzenden kräftezehrender Steigungen und Tälern. Ich laufe in einem nebligen Waldabschnitt, nur ab und zu kann ich etwas von der monumentalen Landschaft erkennen. Immer wieder staune ich über Streckenteile, bei denen es seitlich mehrere hundert Meter in die Tiefe geht: Grün ist an der Macht, soweit das Auge reicht Naturwald, Tamarinden, Kiefern, tropische Gehölze, Dschungel. Vor mir fliegen leuchtend rote und gelbe Vögel in die Wipfel der mächtigen Vegetation, die Natur beeindruckt mich und lässt mich ehrfürchtig staunen.

Selten begegnen wir zwei einem weiteren Läufer, das anfangs dichtgedrängte Feld hat sich inzwischen um viele Stunden in die Länge gezogen. Die hintersten werden noch irgendwo oben beim Vulkan dümpeln. Und die besten sind schon bald da, wohin ich mich kaum mehr zu wünschen wage, so weit in die Ferne ist das Ziel gerückt, bei diesem Schneckentempo von drei bis maximal 5 Distanzkilometern pro Stunden bleibt Saint Denis eine ferne Utopie. Ärger steigt in mir hoch. Wo bleibt mein Stolz, wieso lasse ich mich durch die schwierige Strecke so demoralisieren?

„Quäl dich du Sau!“ ruft ein Teamkollege vor laufender Kamera dem Radfahrer Jan Ullrich zu. Ich schaue mir in einem leeren Privatzimmer der Abteilung DO IV im Universitätsspital gemeinsam mit meinem Chef Professor Vetter die Live-Übertragung von der Tour de France an. Marco Pantani ist enteilt, er nimmt dem Deutschen in dieser ruppigen Schlusssteigung nach Les Deux Alpes mehrere Minuten ab, das ist fast gleichbedeutend mit dem Sieg an der Tour 1998. Ullrich ist in der Kälte dieser Mammut-Alpenetappe förmlich verhungert, sein Maillot jaune ist verloren. An demselben Abend erstaunt er mich aber umso mehr mit einem Statement in die Mikrophone der sensationsgeilen Reporter. Im Ziel dieser desolaten Etappe hatte er nur einen Wunsch: „Gebt mir mein Velo zurück, ich werde Euch beweisen, was noch in mir steckt, morgen greife ich wieder an.“ Und das hat er dann in der tags darauf folgenden nicht minder schweren Bergetappe in beeindruckender Manier gemacht, knapp konnte der leichtgewichtige italienische Kletterer dem Ossi folgen, beinahe hätte er in den Bergen den Mann in Gelb abgehängt.

Wieder zurück nach Réunion, ich bin eben kein Jan Ullrich und schon gar kein Lance Armstrong: So eine mühsames Profil zu bewältigen, würde frische Muskeln und einen klaren Kopf erfordern. Was denkt sich da der Veranstalter für Schikanen aus? Es gäbe sicher einen einfacheren Weg zum nächsten Kontrollposten, diese Wegführung ist bestimmt nicht die Direkteste! Thierry macht mir Mut. Bald kommt der Fluss, dort gibt es wieder etwas Warmes. Inzwischen sind wir zu Dritt. Der Bretoner Lionel (den ich vom Marathon des Sables her noch kenne) hat sich uns angeschlossen und verbreitet mit seinem heiteren Gemüt wohltuende Frische. Nur nicht mit Klagen beginnen! Wir sind in den Top-100 unterwegs, haben die grossen Gipfel bewältigt, kommen gleichmässig voran und werden das gemeinsam schaffen.

Anfangs Oktober 2005, Toskana: Das war knapp. Soeben hat „Perla“, das stolze Pferd unseres (mindestens so stolzen) Reitlehrers Ricco nach meinem Haflinger ausgeschlagen. Ein Huf traf den Vorderlauf, das andere in den Bauch meiner Blondine „Bonita“, die mir kurz zuvor zu einem ersten unfreiwilligen Galopp über einen engen Schlammfad verholfen hatte. Ricco hat kurz Esel füttern müssen und dabei seine Perla am Wegrand angebunden, dabei ist mein Pferd dem Leittier zu nahe gekommen, was zu dieser heftigen Reaktion Anlass war. Sofort ist unser Lehrer zur Stelle, fachmännisch begutachtet er mein Pferd, das zum Glück keine Blessuren davongetragen hat. Schon im Weglaufen erkundigt er sich desinteressiert, ob mir nichts passiert sei. Nein, mein Bein blieb verschont. Beim Weiterreiten wird mir aber bewusst, dass ich durchaus mit einem Mehrfragmentbruch meines Wadenbein auf dem Weg ins Spital sein könnte. Sofort schaudert es mich: das würde ja bedeuten, dass ich kommende Woche nicht nach La Réunion reisen könnte, die ganzen Vorbereitungen wären durch einen Huftritt zerschmettert, all die Vorfreude dahin. Dass so eine Verletzung gefährlich sein kann, kommt mir gar nicht in den Sinn, einzig mein Laufabenteuer sah ich kurz in Gefahr. Eigenartige Prioritäten! Ich staune über mich selber, dass mir diese Events so viel bedeuten, dass die Sorge um meine Gesundheit hinten anstehen muss. Ist ja noch einmal gut gegangen...

In der Nacht läuft es sich besser als kleine Gruppe. Daher bleiben wir beisammen, obwohl ich schneller bergauf wäre und die beiden anderen besser bergab rennen. Nun folgt also wirklich die zweite Nacht, die Stirnlampen müssen unseren Weg beleuchten. Ein weiterer Verpflegungsposten bringt willkommene Stärkung. Der Postenchef motiviert uns: Bis zum nächsten Kontrollpunkt sind es etwa 5 Kilometer, das schafft ihr in gut einer Stunde. Meint er das als Witz? Oder folgt eine weitere Kletterpartie? Schon die ersten Meter beantworten meine Frage unmissverständlich. Der „Weg“ erweist sich als ein ausgespültes Bachbett, zwischen riesigen Felsbrocken lässt sich eine Markierung erahnen...

Thierry geht voran, als Einheimischer kennt er den Weg und hat die folgenden Passagen trainingshalber schon mehrmals absolviert. Hinter mir folgt Lionel, als 14. beim Marathon des Sables 2005 sollte das für ihn kein gravierendes Problem darstellen. Und ich in der Mitte, der immer mehr leidende Schweizer, dessen verzerrtes Gesicht die Dunkelheit verhüllt. Ich muss arg kämpfen, es macht mir gar keinen Spass mehr, das ist kein Langstreckenlauf sondern eine Kletter- und Trekking-Strecke für Wanderer mit masochistischen Tendenzen. Körperlich bin ich erstaunlich fit und erklimme die weiteren Höhenmeter recht flink und locker, aber mental abgelöscht. Ich hadere mit der Tatsache, dass wir so trotz horrendem Aufwand dem Ziel nur sehr langsam näher kommen. Thierry schätzt, dass wir noch etwa 10 Stunden brauchen werden. Darüber kann ich weder lachen noch mich ärgern, ich nehme es einfach kopfschüttelnd zur Kenntnis: „La diagonale des fous“.

Eine Pause einzulegen würde gar nichts bringen. Danach käme ich kaum mehr in einen guten Tritt. Zudem will ich auf keine Fall alleine durch die inzwischen schwarze Nacht eilen, sich hier zu verirren oder verletzen könnte fatale Folgen haben. Somit bin ich darauf bedacht, mit meinen beiden Kollegen die weiteren Abschnitte gemeinsam zu durchleiden. Sie nehmen es lockerer, scheinbar kennen sie die Strecke und sind nicht frustriert über dieses quälende Profil.

Roche Plate; 97.7 km, 1110 m.ü.M, 21.10.05, ca. 19.50 Uhr

Die letzten 8 Kilometer haben 3 Stunden gedauert. An Hurry-Sickness werde ich hier nicht erkranken, eher die Entdeckung der Langsamkeit nochmals machen müssen. Nun sind wir bei Kilometer 100 angekommen, bisherige Laufzeit 15 Stunden, 28 Minuten, 57 Sekunden, gemäss Organisator bisherige Höhendifferenz 6098 Meter. Wahnsinn! Begeistert empfängt uns das Team des nächsten Verpflegungsposten, der plötzlich aus dem Dunkel dieser bisher mondleeren Nacht auftaucht. Die letzten Meter hatten es wieder einmal in sich, die Wege werden immer schlechter, die Abstiege zwingen zum Absitzen auf grossen Steinen und Ertasten des nächsten Trittes, bevor man das Gewicht sorgsam nach vorne verlagern kann. Diese Sprünge über die zerfurchten Wege versetzen mir mit jeder Erschütterung einen Stich in den Schädel. Thierry ist mehrmals leicht gestürzt, das scheint ihn weiter nicht zu kümmern, Lionel hingegen tut sich zunehmend auch schwer mit den Bergabpassagen. Nun gibt es aber zuerst einmal etwas zu Trinken und Essen, bevor der nächsten Abschnitt in Angriff genommen werden muss. Ich erkundige mich bei einer Helferin, ob eigentlich schon die erste Frau hier vorbeigeeilt sei. Jawohl, und zwar erst vor wenigen Minuten. In dem Moment erscheinen weit hinten zwei weitere Lichter, die rasch ins Hell dieser Terrasse laufen. Da kommt eine weitere Frau gelaufen, mit strahlenden Augen freut sie sich über das scheinbar ausgezeichnete Befinden, Sandrine Béranger hat gut eingeteilt. Noch vor unserem Trio ist sie wieder im Dunkel verschwunden.

Wir nutzen die Erholungsminuten mit ein paar Stretchingübungen. Ein Helfer drängt mich förmlich, ich soll nun endlich auf diesen Stuhl sitzen, nur ein paar Minuten die Beine und Seele baumeln lassen. Das gutgelaunte Betreuerteam dieses Postens bringt wieder Freude und Zuversicht in unsere Gemüter. Wenn einem das Wasser bis zum Hals steht, soll man nur den Kopf nicht hängen lassen...



Wieder folgt ein Aufstieg nach La Brèche, mit 1290 m.ü.M. sollte das aber vorläufig die letzte Steigung bis zum Abstieg nach Deux Bras sein, wo dann das Finale eingeläutet wird. Wacker klettern wir empor, achten genau auf die Markierungen und gehen keine Wagnisse ein. Thierry mahnt uns bei einer nach rechts schräg abfallenden Passage entlang einer Felswand, wir sollen uns ganz links an die Seite halten, es gehe rechts nämlich mindestens 50 Meter steil in die Tiefe. Ich zünde kurz mit meiner Lampe nach unten, der Lichtschein verschwindet im Nichts. Wenig später durchlaufen wir eine Schlucht, in der unsere Schritte hoch oben hallende Reflexionen auslösen. Perlende Bergbäche gilt es zu überqueren, Passagen mit dichtem Farn hüllen uns in eine tropisches Kulisse. Bei Tageslicht wäre dieser Streckenteil ein faszinierendes Erlebnis. Nun müssen wir uns aber auf die beleuchteten 1000 cm² im Lichtkegel vor den stolpernden Füßen konzentrieren. Wieder folgt ein Abstieg, fast 800 Meter Höhendifferenz sind zu bewältigen. Der Muskelkater in meinen Oberschenkeln ist zu einer wilden Raubkatze geworden, die sich gnadenlos in die Muskulatur beisst. Es tut richtig weh, so herun-

terzurennen; immer wieder gebe ich Schmerzlaute von mir. Die anderen sollen denken, was sie wollen, ich habe nichts mehr zu verbergen, meine Limite ist erreicht.

„Und denkt daran, immer wenn ihr meint, ihr seid am Ende, seid ihr erst in der *Hälfte* mit euren Kräften. Der Mensch vermag viel mehr zu leisten, als er sich zutraut.“ Was da unser guter Oberst Gall in der Sanitäts-Unteroffizierschule 1985 in Melchsee-Frutt gepredigt hat, ist mir kaum ein Trost. Klar geht es weiter, klar komme ich an, klar schaffe ich auch die letzten 40 Kilometer...

Eine Fledermaus rauscht an meinem Gesicht vorbei, kleine Augenpaare reflektieren das grelle Licht unserer Stirnlampen. Es scheint allerlei Tiere zu interessieren, wer zu später Stunde noch in ihrem Revier unterwegs ist. Flache Passagen bringen nun doch etwas Entspannung. Wir rennen kaum mehr, dafür ziehen wir die Schritte mit raschem Wandertempo wieder einmal zügig durch und können so die verkürzten Hüftbeuger und Wadenmuskeln im Laufen sanft dehnen. Es tut gut, endlich ein paar hundert Meter gelenkschonend laufen zu können. Meine Resignation über die desolate Situation wird durch die bezaubernde Nachtstimmung kurz in den Hintergrund gedrängt: Rabenschwarz und doch leuchtend wölbt sich der Nachthimmel über mir, wenige Sterne flunkern zart, der Mond erscheint zaghaft hinter einer hohen Bergkante. Grillen zirpen, das Gras raschelt flüsternd, Abendtau befeuchtet die feinen Pflanzen am Wegrand, feine Rinnen quirliger Bäche queren unsere Laufrichtung. Wo waren wohl diese Wassertropfen, bevor sie in Wolken über der Insel ausgeregnet wurden und nun zu Tal fließen? Eisstücke in Grönland? Tautropfen an einem Kaktus in Arizona? Eingeschlossen in einer Tropfsteinhöhle im Uralgebiet? Im endlosen Pazifik oder einem kleinen Bergsee?

Für die knapp 15 Kilometer zum letzten grossen Verpflegungsposten brauchen wir erneut fast vier Stunden, obwohl kein Halt eingelegt wurde und wir nonstop dahineilen. Das Streckenprofil, die Nacht, die Erschöpfung und mangelnde muskuläre Reserven limitieren eben zunehmend. Meine Mimik ist erloschen, der Blick leer auf den Weg fixiert. Dankbar kann ich wieder einmal an einer natürlichen Quelle in einem kurzen Canyon meine klebrigen Hände waschen: Schweiss, Staub, Schmutz und Rindenabrieb wegzuspülen, tut gut.

Mehrmals überqueren wir den breiten Fluss unten im Tal, der glücklicherweise kaum Wasser führt. Daher sind die Passagen dank Steinreihen trockenen Fusses hüpfend zu bewältigen. So macht es wieder etwas Spass, diese Mischung von Naturgenuss und Extremschocker findet wieder eine richtige Balance. Ich bin ja schliesslich unterwegs an einem der anspruchsvollsten Abenteuerläufe weltweit und darf stolz sein auf das, was ich bisher geschafft habe. Die kommenden Strapazen werde ich auch noch irgendwie hinter mich bringen, Aufgeben ist kein Thema.

Sommer 2005, Bisonranch im Bieler Jura: Unglaublich wie mutig und geschickt Melissa diese Hindernisse meistert! Wir klettern zu zweit über die schwierigste Route des „Forrest Jump“ und stehen staunend vor der nächsten Herausforderung der „Robin Hood-Passage“: Wieder gilt es über ein Seil von einem Baumgipfel zur nächsten Plattform zu traversieren. Furchtlos klickt Melissa ihre beiden Sicherungskarabiner in das obere Drahtseil und wagt sich unbekümmert über schwindelerregende Höhen ein Stück weiter. Da darf der Papi kein Zögern andeuten, tapfer hinterher... Es folgt der „Tarzansprung“ mit zehn Meter freiem Fall auf einem Ball sitzend, der an einem dicken Tau baumelt, berauscht fliegen wir in die Tiefe, es kann nichts passieren, alles ist doppelt gesichert. Etwas Mut braucht es allerdings schon... Weit unter uns bibbert Heidi und hofft, dass das Abenteuer bald gut zu Ende geht, Olivia kann sich nicht zu diesen Wagnissen überwinden, Archie bellt aufgeregt nach oben, Herrchen und Klein-Frauchen sollen gefälligst wieder zur Erde zurückkehren! Nun ein nächstes Hindernis: Etwa 15 Meter sind zu überwinden, in luftigen Höhen spannt sich ein Seil zwischen den dicken Buchenstämmen. Es sieht einfach aus: Man muss über ein Seil balancieren und hat zur Hilfe einen Strick, der am darüber liegenden leicht seitlich versetzten Parallelseil an einer Rolle herunter baumelt. Melissa ist schon drüben und verschnauft kauend auf der kleinen Baumterrasse, angeklickt an kräftige Stahlbefestigungen. Ich tue mich unerwartet schwer, schwanke kläglich hin und her, verlagere mein Gewicht nach hinten, was zur Folge hat, dass das Wägelchen mit dem Seil oberhalb von mir zurück rollt, was wiederum meine Schräglage bedrohlicher werden lässt und intuitiv zu falschen Korrekturbewegungen führt, was zusätzlich

meine Position destabilisiert usw... Nach banger Minuten erklimme ich schweissüberströmt die rettende Plattform. Melissa ist schon im Hindernis Nummer 28, eine ähnliche Herausforderung. Im Nachhinein wird mir klar, dass mir die *Instabilität* Angst gemacht hat, nicht die Höhe, Komplexität oder Schwierigkeit des Hindernisses. Ist es nicht auch im Leben so, dass die Ungewissheit über eine Situation oder die Zukunft belastender ist als konkrete Anforderungen? Ein Konflikt, dessen Wurzel bekannt sind, ist halb so bedrohlich; eine Schwierigkeit, die klar umschrieben werden kann schon halb gelöst; ein Knoten mit bekannten Variablen schon fast entwirrt. Diese Gedanken schwirren durch mein malträtiertes Hirn, ausgelöst durch die verzweifelt *instabile* und *ungewisse* Situation, in der ich mich befinde. Aber schon Tom Hanks alias Forrest Gump hat ja (in Greenbow-Alabama-Slang) gesagt: „Stupid is as stupid *does!*“

Düster wird mir bewusst, dass nach dem nächsten Kontrollpunkt noch über 25 lange Kilometer folgen werden, erschwert durch den Anstieg auf den Piton Fourgères mit 1500 Meter durch die „verdamnte Wand“. Das alleine wäre zuhause ein Berglauf für Ausdauerfreaks. Und ich muss diese Hürde noch irgendwie bewältigen, in meinem zunehmend erschöpften Befinden, alles in stockdunkler Nacht und bei bitterer Kälte. Am besten nicht so weit denken, immer nur vorwärts...

Deux Bras; 114 km, 255 m.ü.M, 21.10.05, ca. 23.54 Uhr

Alleine verlasse ich dieses letzte Camp, meine beiden Kollegen wollen noch in die Massage und sich mehr Zeit für die Verpflegung nehmen. Ich beginne aber zu frieren und will einfach nur weiter. Pausen machen das Vorankommen nicht leichter, so ungelenk wie ich mittlerweile bin will ich das Einrosten durch Herumstehen vermeiden. Nun sollte ja auch die Strecke etwas übersichtlicher werden: Gnadenloser Aufstieg durch die Wand des Roche Ecrite zur Eglise Dos d'Ane und auf den Piton Fourgères, 1300 letzte Höhenmeter, danach steil hinunter ans Meer ins Ziel nach Saint Denis. In meiner inneren Uhr programmiere ich drei Stunden für den Aufstieg und zwei für den Rest zum letzten Checkpoint. Also werde ich in et-

wa 27 Stunden das langersehnte Ziel erreichen und diese Tortur überstanden haben.

Keine Streckenmarkierungen mehr sichtbar, wo bin ich überhaupt? Doch, da vorne sind Steine über den Fluss nass, da scheinen Läufer vor kurzem traversiert zu haben. Ein holländischer Camper bestätigt mich, die Richtung stimmt, da vorne gehe es steil in den Wald und dann gebe es nur noch einen Weg, den nach oben.

Wer beim Anblick dieser Steigung kein Herzklopfen bekommt, sollte dringend zum Arzt gehen. Mit langsamen Schritten erklimme ich die ersten Höhenmeter, das kann ja heiter werden! Mein Respekt vor den hier nötigen Klettereinlagen war gerechtfertigt. Mir stehen die vielleicht härtesten Stunden meines bisherigen Läuferlebens bevor. Woher soll ich die Kraft für die letzte Steigung nehmen? Ich unterteile diese im Dunkel der Nacht unüberwindbar erscheinende bewaldete Felswand in 200-Meter-Abschnitte. Das bedeutet knapp sieben Teilstücke à je 200 Höhenmeter. Schon sind zwei davon geschafft. Aber wieso hat es keine Markierungen mehr? Stimmt mein Weg wirklich? Schon lange bin ich keinem Läufer mehr begegnet, was aber nichts zu bedeuten hat, die Abstände sind enorm geworden, der Sieger längst im Ziel, die Letzten vermutlich noch auf dem ersten Plateau. Soll ich umkehren und auf andere Läufer warten? Aber es gab ja nirgends eine Abzweigung, dieser Weg wird schon stimmen. Auf dem hellen sandig-erdigen Boden kontrastieren immer wieder einzelne Schweisstropfen als schwarze Flecken. Da müssen vor kurzem Läufer durchgegangen sein, es werden sich ja kaum Wanderer mitten in der Nacht in dieses Gelände verirrt haben. Die Unsicherheit über die Strecke nagt an mir. Gehe ich da wieder einmal ein unnötiges Risiko ein?

Weit vorne kann ich kurz im Dunkel der Nacht zwei bewegte Lichter erkennen. Also bin ich doch auf dem richtigen Pfad. Aber wieso geht es nicht nach oben, sondern schräg durch diese Wand? Entsetzt muss ich einen weiteren Abstieg schräg in eine Felsvertiefung mit einem Bachbett in Angriff nehmen, die mühsam erkämpften Höhenmeter schmelzen unter Schmerzen in den ausgelaugten Beinmuskeln dahin. Nicht schon wieder...

Vor mir raschelt es im Dickicht, da arbeitet jemand im Unterholz. Ein Réunioner kommt mir entgegen, er hat sich einen Stecken gesucht,

auf den er sich abstützen kann. Sein Knie ist schwer überlastet und bandagiert, er kann sich nur noch quälend an seiner Krücke „vorwärtshumpeln“. Zumindest bestätigt er mir, dass meine Route schon stimmt, da vorne gehe es dann wieder steil nach oben. Er werde am nächsten Posten aufgeben müssen, sein Knie sei nicht mehr dazu in der Lage, ihn bis ins noch weit entfernte Ziel zu tragen.

Wilde Orchideen reflektieren strahlend weiss das Licht meiner Stirnleuchte, der tropische Wald birgt eine Unzahl von leisen Geräuschen. Ich horche aufmerksam hinein in die nächtliche Stille, muss meine Ohren spitzen um zu realisieren, wie still es hier eigentlich ist. Die Melodie von Simon and Garfunkel „Sound of Silence“ klingt in mir an. Es ist fast etwas unheimlich, so ganz alleine abgelegen von jeglicher Zivilisation, einsam im dunklen Wald auf einem kaum markierten Trampelpfad, und das kurz nach Mitternacht. Der Samstag hat begonnen, another day in paradise. Heute werde ich ankommen, fragt sich nur wann. Meine 5-Stunden-Prognose bedarf schon einer ersten Korrektur, mindestens eine Stunde muss ich jetzt schon addieren...

Wenigstens komme ich gleichmässig voran, fühle mich sicher und stolpere kaum. An Drahtseilen, die in die Felswand verankert sind, kann ich mich streckenweise hochziehen und sichern. Dass diese Vorrichtungen hier montiert wurden, bedeutet wiederum, dass der Abgrund unter mir ziemlich steil sein muss. Zum Glück sehe ich nichts davon, die Nacht verschluckt alles. Dennoch mahnen mich diese Installationen zu Vorsicht und konzentriertem Gehen. Wieder 200 Meter! Die Kletterei erfordert Geduld und eine umsichtige Routenwahl. Mein Höhenmesser ist Gold wert, wenigstens diese Abgaben sind verlässlich, wenn schon die Distanzberechnungen überhaupt nicht stimmen.

Nach weiteren 200 Metern ist das Plateau von Eglise Dos d'Ane auf 1000 m.ü.M. erklommen. Mit einem stillen Seufzer der Erleichterung laufe ich in wieder flaches Gelände. Gefühle wie „jetzt ist das Größte geschafft“ oder „nun ist das Schlimmste überstanden“ wärmen mich kurz auf. Wenige Zuschauer sind am Wegrand dieser kleinen Gemeinde zu erkennen. Meine Uhrenzeiger deuten auf 02.00 Uhr. Ich bin seit sage und schreibe 24 Stunden ununterbrochen unterwegs, pausenlos auf den Beinen, habe in jedem Streckenabschnitt mein Optimum gegeben und keine Kompromisse gemacht. Es ist

mir unvorstellbar, wie das überhaupt möglich ist, aber scheinbar kann mein motorischer Organismus (als differenziertes höheres Wesen fühle ich mich schon seit Stunden nicht mehr...) so eine Strapaze erbringen. Ich komme mir vor wie ein müder Dieseltreibener TRABI, der im dritten Gang stotternd dem Ziel entgegenrollt, immer schön weiter...

„Los, gib Vollgas!“ feuern meine Schwester und ich (damals ungefähr 9 und 8-jährig) den Vater an. Wir sind auf dem Heimweg von Schwaderloh nach Zürich, ein letztes Mal fahren wir im geliebten Ford Taunus (Baujahr 1961) auf der Autobahn, danach muss er auf den Schrottplatz. Die Instandsetzung für eine weitere 4-Jahres-Periode wäre zu teuer zu stehen gekommen. Bopelöllö (wie wir den Vater liebevoll nennen, keiner weiss wie er zu diesem Kosenamen gekommen ist) drückt voll aufs Pedal und holt alles aus der alten Kiste. Frech permanent auf der Überholspur sind wir soeben an einen roten Auto (das muss ein Ferrari gewesen sein!) vorbeigedonnert, nur weiter so! Windschnittig rast der alte Karren Richtung Frauenfeld, Tempo 120. Das Chassis beginnt zu vibrieren, gleicht fällt das Gefährt auseinander... Wir kennen keine Furcht. Falls der Motor explodiert oder das Getriebe blockiert, holt uns schon der Abschleppdienst. Wieder an einem BMW vorbei, die haben keine Chance! In meinem Vater erwacht sein Rennfahrer-Instinkt, mit verschmitztem Lachen krallt er sich ins Lenkrad. Die Schaltung ist oben montiert, die vorderen Sitze eine durchgehend Bank. Zum Glück ist die Mutter nicht dabei, die würde diese Raserei auf keinen Fall tolerieren; Polizisten sind ja am Sonntagnachmittag nicht auf Streife, die müssen auch einmal frei haben. Tempo 135, wahnsinnig was dieser Göppel drauf hat, keiner kann uns folgen. Erst bei der Steigung nach Winterthur über den neu eröffneten Hammermühle-Viadukt vermag die Motorenleistung nicht mehr so recht nach, Vati schaltet in den dritten Gang und kämpft tapfer weiter. Entsetzt starren wir zwei Kinder auf die sinkende Tachometernadel. Wir ducken uns tief in die Sitze, um weniger Windschatten zu produzieren, genau wie Bernhard Russi und Marie-Therese Nadig an den Olympischen Spielen in Sapporo. Endlich ist die Anhöhe geschafft und der Taunus holt wieder Schwung, bis Ende Autobahn schnappt uns keiner mehr. Das war ein tolles Auto! Wenn ich daran zurückdenke, sollte ich

meinen oben gestellter Vergleich mit dem TRABI besser in einen TAUNUS verwandeln...

Finster-blau leuchtet der eisige Nachthimmel, weit entfernt klaffen Hunde, ein kalter Nachtwind bringt mich zum frösteln. Rasch ziehe ich meine Jacke an und stülpe den Buff über den Kopf. Eine Unterkühlung hätte gerade noch gefehlt! Ich muss mit warmen Muskeln in den letzten Abstieg nach Saint Denis, sonst wird das „beaucoup plus pire que..“, wie Thierry vor Stunden gewarnt hat. Wo ist der eigentlich, er und Lionel hätten doch längst wieder zu mir aufschliessen sollen. Macht seine Sehnenscheidenentzündung über dem Fussrist zunehmend Probleme? Diesbezüglich bin ich weiterhin verschont geblieben, eigentlich ist es „nur“ die allgemeine Erschöpfung und muskuläre Schwäche, die mich plagt.

Die Kälte dieser Nacht erinnert mich an ein eigenartiges Militärerlebnis in der Innerschweiz. Schlotternd krieche ich in meinen Schlafsack, vier Stunden Nachtruhe sind befohlen. Aber ohne Isolationsmatte auf dieser eisigen festgetretenen Schneedecke zu schlafen ist Utopie. Dennoch brauche ich dringend eine Mütze voll Schlaf, morgen geht diese Durchhalteübung schonungslos weiter. Draussen ist es saukalt, sicher minus 10°. Meine Plachenkonstruktion hält wenigstens den Wind etwas ab. Da kommt mir eine Idee: Ich zünde mein Sanitätslaternchen an, die dicke Kerze verströmt warmes Licht, sofort fühle ich mich wohler und es wirkt fast behaglich in meinem Unterschlupf. Nach ein paar Minuten blase ich die Kerze aus, nun sollte ich endlich schlafen. Aber sofort wird es hier drinnen wieder eisig. Ist das Einbildung oder spendet so ein kleines Lichtlein wirklich Wärme? Ich kann es kaum glauben, aber im Lichtschein meiner Laterne fühle ich mich geborgen und behütet, finde so noch ein paar Viertelstunden Schlaf. Und draussen ist es saukalt...

Ein weiterer Verpflegungsposten, schon wieder Cola und Bananen. Schon seit Stunden habe ich kein Hungergefühl mehr und kann mich knapp dazu überwinden, wenigstens ein paar Orangenschnitze auszusaugen. Und zügig in die nächste Steigung, ohne wenn-und-aber immer den Markierungen nach. Nochmals 500 Höhenmeter sind angesagt, wieder erfolgt der Einstieg in den Wald mittels riesiger Tritte, die eher kletternd denn gehend (geschweige den ren-

nend...) genommen werden müssen. Ich überhole zwei Einheimische, die kaum mehr voran kommen und schliesse zu einer Läuferin auf, die immer wieder Pausen einlegt. Gesprochen wird nicht mehr, jeder sammelt seine spärlichen Reserven für das was dringlicher ist. Seit dem Posten unten am Fluss sind schon wieder mehr als zwei Stunden vergangen. Ich kämpfe mich zum Teil auf allen Vieren diese groteske Steigung hinauf. Wenigstens werden so die restlichen Höhenmeter rasch bewältigt. Aber nun kommt, was ich nie erwartet hätte: Es geht wieder runter, bevor der Kulminationspunkt erreicht ist, von dem aus man die Lichter der Zielstadt sehen sollte. Das darf doch nicht wahr sein, nicht schon wieder! Zu meinem Schrecken muss ich kurz aufleuchtend Lichter weit vorne am Horizont im nächtlichen Wald erkennen. Muss ich dorthin? Wieso denn das? Ich dachte, es geht nun gleichmässig zu diesem letzten Gipfel und dann ruppig runter zum Ziel! Zudem habe ich seit etlichen Minuten keinen Bändel der Streckenmarkierung gesehen. Bin ich noch auf dem richtigen Weg? Doch, die Lichter da vorne gehören bestimmt Läufern des Grand-Raid, der mir nicht mehr so „grand“, dafür umso mehr „fous“ vorkommt. Aber ich bin doch nicht mehr als 10'000 Kilometer gereist, um wegen ein paar Unpässlichkeiten aufzugeben! Das würde ja einigen zuhause Recht geben, die Zweifel an meinem Vorhaben angemeldet hatten!

Durch ein welliges Waldgebiet schlängelt sich der schmale sandige Trail. Ständig werden erkämpfte Höhenmeter durch Dellen vernichtet. Ich weiss von der Rückseite meiner Startnummer, dass der höchste Punkt auf 1513 m.ü.M., liegt, und dennoch pendelt mein Höhenmesser ständig zwischen 1200 und 1400 Meter. Sicher eine Stunde lang dauert diese stumpfsinnige Rennerei, ohne dass die Lichter der Küstenstadt erkennbar werden. Immer wenn ich überzeugt bin, die letzte Kante erreicht zu haben, wird mein Optimismus durch eine neue Waldberandung weit vorne am Horizont bestraft. Die Réunioner von vorhin sind wieder zu mir aufgelaufen. Ich frage den einen, was dieser Schwachsinn soll, gemäss Plan müsste doch längst der gefürchtete letzte Abstieg beginnen! Er grinst nur matt: Bald sei diese Passage bewältigt, danach gehe es runter. Meine schweizerdeutschen Flüche kann er vermutlich deuten, auch wenn er den genauen Wortlaut nicht versteht.

Seltsam, dass mir gerade *das* jetzt in den Sinn kommt: Advent 2004; ich bin mit meiner Mutter an den Christkindmarkt nach

Strassburg im Elsass gereist. Dort stehe ich staunend vor dem Süd-Portal der Westfassade zum gewaltigen gotischen Münster. Das Gleichnis der (mehrheitlich) törichten und (in der Minderzahl) klugen Jungfrauen ist in Sandstein gemeisselt lebensgross dargestellt. Beeindruckend stehen die Figuren über dem grossen Tor, klar ersichtlich, welche der Bräute genug Öl in ihre Lampen eingefüllt haben, um zu später Nachtstunde dem Bräutigam entgegen zu laufen. Eine Figur am linken Rand weckt mein Interesse, die passt da eigentlich gar nicht hin! Mit „der Fürst der Welt“ betitelt, fast arrogant lässig auf einem Bein stehend, blickt dieser edle Herr jovial ins Rund. Seine Schuhe könnten aus einem Designer-Geschäft in Mailand stammen, sein Mantel hängt wallend bis unter die Knie, den Rücken stolz durchgestreckt passt er gar nicht zu den demütig und verträumt dreinschauenden Jungfrauen neben ihm. Was will der Künstler da provozieren? Der Apfel, den er frech in seiner Rechten hält, bringt mich auf die Spur: Ich tue ein paar Schritte zurück und schaue mir die Gestalt von der Seite an. Mit einem Gefühl des Gruselns muss ich dort Kröten und Schlangen erkennen, die von hinten seiner Robe nach oben emporklettern, alles sorgsam in Stein gehauen. Was von vorne so souverän erscheint, ist in Wirklichkeit falsch und verlogen, der Fürst der Welt eine Schreckensfigur. Auch wenn der unbekannte Künstler 1275-90 diese Gestalten geschaffen hat, mich erinnert der Anblick an Zeitgenossen. Vielleicht ist es kein Apfel, den sie in der Hand halten, aber es gibt viele andere „unabkömmliche“ Dinge unserer heutigen Zeit, die fürstenhafte Bedeutung haben, ohne dass dahinter ein bleibender und wahrer Wert verborgen wäre. Die Erinnerung an diese beeindruckende Figur kommt mir wahrscheinlich genau jetzt, weil ich mich mit Gedanken an unsere zum Teil so kaputte Welt herumschlagen muss und diesen Überlegungen fast wehrlos ausgeliefert bin. Ich bin hier alleine in einem unverbrauchten Naturgebiet, keine eingehenden SMS werden gepiepst, keine Redbull-Büchsen liegen am Wegrand, keine Werbung will mir falsche Ideale suggerieren. Die Diskrepanz zu meinem Arbeitsort im Hauptbahnhof Zürich könnte nicht grösser sein.

Wieder komme ich in einen grünen Herrschaftsbereich: Das Naturschutzgebiet mit dem dampfenden Nebelwald ist erreicht, wie aus

dem Bilderbuch. Einzelne Urwaldriesen stehen stolz zwischen kleineren und deutlich jüngeren Bäumen, ab und zu liegen umgestürzte Stämme auf und über dem Weg. Dieser verschlechtert sich wieder zusehends, wird schwieriger zu erkennen. Das zermürende auf und ab hält sich penetrant die Waage, es ist stellenweise entsetzlich frustrierend. Wieder dicke Wurzeln, spitze Steine, lockeres Geröll, alle Schikanen eines anspruchsvollen Cross-Laufes. Je weiter ich in diesen Wald eindringe, desto düsterer und unheimlicher wird die Gegend. Der Pfad ist an manchen Stellen wieder sehr schmal, in der Dunkelheit erahne ich steil abfallende Schluchten, kurz erstarrt mein Herzschlag.

Den Rucksack spüre ich überhaupt nicht mehr und ich muss mich mit einem Griff nach hinten vergewissern, dass er noch da ist. Meine Finger sind taub und die Fuss-Sohlen durch die vielen tausend Schläge der letzten Stunden arg havariert. Eigentlich ist es erstaunlich, dass meine Fussknochen nicht längst durch Ermüdungsbrüche zerborsten sind. Zudem war es eine trügerische Illusion zu meinen, ich könne diesen Ultramarathon in einem seelischen Gleichgewicht absolvieren. Emotional bin ich hin und her geworfen, kein Gedanke kann beendet werden, sofort dringt ein „ABER“ in meine Überlegungen.

Dieser Weg nach unten ist verdächtig steil und bisher nicht durch eine Gegensteigung unterbrochen. Es macht also den Anschein, dass ich endlich auf der dem Meer zugewandeten Seite des Gebirges bin und den letzten Abstieg in Angriff nehmen kann. Es läuft erfreulich locker, die Wege sind trocken und die Tritte human. Zwar ist es immer noch stockdunkle Nacht, aber einzelne Vogelstimmen sind schon zu vernehmen.

Wieder nimmt eine intensive Erinnerung meine Gedanken gefangen. Im Studium habe ich im Universitätsspital auf der Abteilung für Onkologie nachts Sitzwachen gemacht, um etwas Geld zu verdienen und nebenbei fast ungestört lernen zu können. Einmal war ich 12 Stunden lang im Zimmer mit einer älteren Frau im terminalen Stadium einer Krebserkrankung. Meine Aufgabe war es, wachend der fast schon komatösen Patientin beizustehen und bei Unruhe der Nachtschwester zu sagen, sie soll die nächste Morphium-Spritze aufziehen. So gehen Stunden vorüber, mir ist ganz unwohl in dieser Todeszelle, ein

schrecklicher Anblick. Da ruft im Morgengrauen draussen vor dem Fenster eine lebensfrohe Amsel ihr Morgenlied in die Welt, ungeachtet des Todes, der mein Zimmer schon in Beschlag genommen hat. Welche Diskrepanz! Die Amsel hat recht! Das Leben geht weiter, es gibt ihn, den Circle of life! Daran muss ich jedes Mal denken, wenn ich morgens die unbesorgten Klänge der Vögel vernehmen darf. Auch in meiner jetzigen Situation ist diese Gewissheit eine mächtige Erkenntnis.

Jetzt nur noch runter-runter-runter. Dass es weh tut ist egal, bald ist diese Schinderei vorbei. Werde ich im Ziel Stolz empfinden? Werde ich mich freuen können? Eigentlich war mein Anspruch, *unterwegs* gute Gefühle zu haben und nicht nur nach Bewältigung der Strapazen.

Das Schütteln durch die nun leider wieder schlechten Wegverhältnisse lässt kaum Raum für zu Ende geführte Gedanken. Einfach immer nur weiter...

Etwa 500 Höhen-Meter Richtung Ziel sind bewältigt, gut ein Drittel. Verpflegung. Keine Zeit für coole Sprüche. Kein Bedürfnis zu Diskussionen mit den Helfern, die meiner Start-Nummer ansehen, dass ich ein „hors-Réunion“ bin und wissen wollen, was mich in diese Wildnis verschlagen hat. Wenn ich nur eine Antwort darauf hätte... Eine deutsch sprechende junge Frau an diesem kleinen „Bananen-Cola-Kiosk“ will mich aufmuntern: Nur noch 13 Kilometer, sanft auf und ab, kleine Gegensteigungen, akzeptable Bergabwege, das Ziel rückt in unmittelbare Nähe. Mich motiviert weder die Restdistanz noch die kurze Anmerkung, es gehe wieder hinauf. Ich will nur noch runter ins Ziel, und zwar auf direktem Weg, egal wie schlimm die Streckenbeschaffenheit dorthin ist. Bitte nicht wieder verspielte Umwege, bitte keine weiteren Schlaufen, bitte einen Weg entlang der Luftlinie ins Stade de la Redoute, dem langersehnten „Arrivée“.

Ich muss mit weiteren zwei bis drei Stunden rechnen, rascher komme ich nicht mehr voran. Das wühlt verzweifelte Gefühle in mir auf. Ich kann nicht mehr, wieso ist es nicht schon längst zu Ende! Immer weiter Laufen und Rennen, ich habe es so grundsätzlich satt, lässt mich doch in Ruhe mit dem „grossen Raid“, der „verrückten Diagonale“, dem „spektakulärsten Berglauf weltweit“.

Ich nehme mein Natel aus der Aussentasche des Bauchgurtes meines Rucksackes. Dieser Gurt schlottert deutlich und muss einige Zentimeter nachgezogen werden. Sicherlich habe ich etliche Kilogramm an Gewicht verloren. Der Grand-Raid-Réunion erfordert schätzungsweise 30'000 kcal, das kann man unmöglich in diesem Zeitraum zuführen.

Es ist zwar noch nicht einmal 4 Uhr morgens in der Schweiz, dennoch verspüre ich das Bedürfnis, kurz mit Heidi zu sprechen. Sie macht sich sicher Sorgen, ich sollte schon längst (?) im Ziel sein. Rasch gelingt der Verbindungsaufbau, besorgt klingt ihre Stimme. Jawohl, ich bin immer noch unterwegs, das Ziel kommt einfach nicht näher, jeder Streckenabschnitt muss erkämpft werden. Da fällt ein Satz, der mein Befinden prägnant umschreibt: "Es ist schlimm." Ich bin enttäuscht, aus dem tollen Abenteuer quer über diese unerforschte Robinson-Insel ist ein Horrortrip geworden, der nicht enden will. Zwar bin ich nach wie vor gesund und konzentriert unterwegs, aber meine Motivation ist auf den Nullpunkt gesunken. Dazu musste ich nicht um den halben Globus reisen, das hätte ich mir ersparen können, diese Erfahrung bringt mich weiss Gott nicht weiter.

Es tut gut, so ungehemmt die Frustration zu formulieren, Heidi versteht mich gut. Ich muss ihr versprechen, nie wieder so etwas zu tun, was mir in dieser desolaten Verfassung entsprechend leicht fällt. Sicher werde ich auch in Zukunft besondere Langstreckenläufe in Angriff nehmen, aber hier ist zweifelsfrei eine Grenze überschritten worden. Aber wie konnte ich wissen, wann es genug ist, solange ich nicht wusste, wann es *mehr* als genug ist?

Wo ist eigentlich der nächste Markierungsbündel? Bin ich durch das Gespräch abgelenkt auf eine falsche Route geraten und habe eine Abzweigung übersehen? Bange Minuten vergehen auf meinem Pfad, bis endlich ein erlösendes rot-weisses Plastikband verspielt im Wind hin und her schwingt. Mittlerweile erwacht der Tag, meine Lampe kann ich getrost versorgen, die brauche ich nie mehr. Wie ein Geist aus dem Moor schleiche ich weiter, alleine im grossen botanischen Garten.

Wieder steigt die Strasse an, erneut schwenkt der Weg weg von der Luftlinie nach Saint Denis. Ein schmaler Pfad führt schnurgerade

durch wilde Buschzonen, vorbei an grossblättrigen Blumen und entlang wilder Farnpflanzen. Welcome to Jurassic Park! Fehlt nur noch, dass ein kleiner *Basiliscus amoratus* aus dem Gebüsch hüpfte. Oder ein *Velociraptor*? Soweit ich weiss hat es auf dieser Insel keine Raubtiere. Jedenfalls würden meine Reserven kaum genügen, um fliehend auf einen Baum zu klettern...

Das ist aber nett, da vorne hat jemand einen kleinen Zwergengarten errichtet, in freundlichem Rund stehen Doppy, Sneezy, Happy, Grumpy und wie sie alle heissen unter einem borkigen Baum. Als ich daran vorbei renne und den Blick schmunzelnd zurück werfe, merke ich irritiert, das dort nur niedrige Blattpflanzen in einer runden Anordnung wachsen. Beginne ich jetzt schon zu halluzinieren? Steht es so bedrohlich um mich? Sind meine Grosshirnrinden-Neuronen so ausgelaugt, dass die einfachsten Wahrnehmen getrübt wird? Ich komme ins Grübeln. Eigentlich ist es nicht verwunderlich, dass mein Hirn nicht mehr zu intellektuellen Leistungen befähigt ist: Einerseits fehlt mir nun schon die zweite Nacht, 48 Stunden ohne Schlaf sind nicht zu vernachlässigen. Zudem bin ich seit mehr als 27 Stunden ununterbrochen gelaufen, ein extremer Effort. Dann ist da noch der Elektrolytmangel, der wahrscheinlich groteske Ausmasse angenommen hat. Wenn ich jetzt eine Blutuntersuchung an mir machen lassen würde, hätte das sicherlich eine notfallmässige Hospitalisation zur Folge. Dass ich seit gestern Nachmittag fast nur noch Coca-Cola getrunken habe, ist auch von Belang. Wenn ich so nachrechne, komme ich auf ca. 6-8 Liter dieser süssen Koffein-Brühe. Vermutlich bin ich längst damit intoxikiert. Wen wundert da mein kleiner Zwergengarten noch...

Kein Grund zu Heiterkeit, das kann gefährlich werden! Wenn ich jetzt den Weg verliere oder psychisch dekompenriere, komme ich garantiert nicht ins Ziel! Die Angst ob meiner Verfassung macht mir im wahrsten Sinne des Wortes Beine. Es sind jetzt noch knapp 10 Kilometer bis zum Meeresniveau und immer noch bin ich hoch in den Bergen.

Colorado; 135.9 km, 680 m.ü.M, 22.10.05, ca. 06.14 Uhr

Letzter Verpflegungsposten. Noch 5 Kilometer. In einer Stunde sei ich im Ziel motiviert mich der Mann der soeben meine Startnummer

mit einer Knipsmarkierung versehen hat. Der spinnt wohl, für fünf lausige Kilometer habe ich maximal eine halbe Stunde, es geht ja nur noch bergab, bald ist es geschafft.

Man ahnt, was jetzt kommt: Es kommt *anders*... Wieder schlägt die Relativitätstheorie zu, fünf lausige Kilometer können nämlich „relativ“ lange sein. Die Strecke knickt weg von der Linie, steigt hoch zu einem Sendeturm, entfernt sich mit lästiger Gleichmässigkeit vom Ziel weit unten am Meer, das immer wieder kurz sichtbar wird. Es ist zum Verrücktwerden, keine Schikane lassen die Raid-Organisatoren aus. Was soll's, jetzt kommt es auch nicht mehr drauf an, ich laufe halt immer weiter, irgendwann werde ich die Ziellinie überqueren und dann ist es aus. Von Vorfreude kann ich nichts spüren, einfach immer weiter, das Tempo ist egal. Etliche Läufer überholen mich noch und rennen für mich unbegreiflich frisch talwärts. Dazwischen laufe aber auch ich an humpelnden Gestalten vorbei, die tragische Bilder abgeben. Die Strecke führt nun endlich serpentinartig nach unten, die letzten 800 Höhenmeter bleiben mir nicht erspart.

Meine Oberschenkelmuskeln schmerzen bei jedem grossen Tritt durch diesen Bambuswald, wo vor kurzem ein Brand gewütet hat und verkohlte Stämme zum Teil quer liegen. 800 Höhenmeter, das ist ja wie zweimal vom Albisturm hinunter zum Bellevue! Wie soll ich das jetzt noch schaffen? „Wie“ ist egal, Hauptsache „dass“! Hör auf zu Klagen, die Strecke wird dadurch nicht kürzer, du hast es ja so gewollt und allen stolz berichtet, was du da für einen tollen Effort im Indischen Ozean hinlegen wirst. Zum Glück kann mich keiner sehen, wie ich mit staksigen Schritten talwärts stolpere. Ich beginne laut mit mir zu sprechen, formuliere meine Gefühle zu Sätzen und kann so angestaute Emotionen kanalisieren.

Als ich untere einem tropischen Baum durchlaufe, dessen Blätter mich an unsere Kastanienbäume erinnern, zwingt mich das zu ein paar Assoziationen, die ich mit deren Nussfrüchte verbinden: *Marroni* bedeutet Herbst, da hat Melissa Geburtstag. *Marroni* hat der Schällenursli zum Znacht bekommen, nachdem er mit seiner grossen Treichel den Brunnenumzug anführen durfte. Aus *Marroni* habe ich als Kind mit Hilfe von Zahnstochern Tiere gebastelt. „*Marroni* chaufed mir immer bim Toni!“. *Marroni*... Einigermassen beruhigt darf ich feststellen, dass zumindest banale Denkvorgänge noch möglich sind.

Endlich kann ich das Meer sehen, der Anblick der sanften friedlichen Ferne gibt mir ein unbestimmtes, unerklärliches Gefühl der Hoffnung. Es gibt Gegenden, die man, wie bestimmte Augenblicke im Leben, nie vergisst; als ich so ins Weite schaue, spüre ich, dass dies einer jener Augenblicke ist. Und gleichzeitig ist es, als verlöre ich etwas, etwas, was ich niemals wieder finden werden. So fühle ich mich voller Hoffnung und doch wehrlos, innerlich geborgen und zerrissen zugleich.

Was machen denn diese beiden Frauen da vorne? Ach nein, das sind nur zwei Baumstämme, die mir das vorgetäuscht haben. Da, ein beiger FIAT-Kastenwagen! Das bedeutet, dass die ersten Strassen zu den Villen hier oben am Hang hoch über dem Meer kommen. Bald ist dieser hochtrittige rutschige Weg bewältigt! Erschrocken laufe ich am FIAT vorbei, es ist nur ein cremefarbiger Felsbrocken mitten in diesem endlosen Gefälle runter zum Meer. Weitere Wahrnehmungsverzerrungen folgen, das mahnt mich zu einer letzten Konzentration. Endlich wieder einmal ein erfreuliches Ereignis! Lionel überholt mich, er ist toll unterwegs und strahlt übers Gesicht, so wie der läuft ist er bald im Ziel! Wo steckt wohl Thierry, ist seine Sehnenscheidenentzündung am Fuss schlimmer geworden? Hat er gar aufgeben müssen?

Höhenmesser: 400 m.ü.M., mach weiter, geh runter! Nun zeichnet sich die Stadt ab, der Lärm der Umgehungsautobahn hallt den Hang empor, weitere Umwege wird es keine mehr geben! Unter Schmerzen geht der Abstieg weiter, step by step...

Höhenmesser 200 m.ü.M., gut so, bald ist es geschafft. Zuschauer motivieren uns so gut es geht. Was für ein erbärmliches Bild gebe ich da wohl ab? Zum Glück kennt mich hier keiner...

Höhenmesser 100 m.ü.M., die Strasse ist erreicht, nun im Galopp runter zum Stadion und über die Ziellinie, du schaffst es, keiner kann dir diesen Erfolg mehr wegnehmen!

**Stade de la Redoute, Saint Denis, Arrivée: 140.6 km, 53 m.ü.M.,
22.10.05, 07.28 Uhr**

Mit beschwingten Schritten und flottem Tempo biege ich ins Stadion ein, laufe an den Flaggen der teilnehmenden Nationen vorbei und setzte ein letztes Lächeln auf. Die Ziellinie ist erreicht, ein weiterer „Superfous“ ist eingetroffen. Begeistert empfängt mich eine Gruppe von Helfern: Rasch wird der Strichcode auf der Startnummer ein letztes Mal gescannt, sofort mein Eintreffen ins Internet gesendet, Gratulationen und freudige Blicke, anerkennende Worte und aufmunternde Gesten. Als mir eine junge Kreolin die schwere Medaille umgehängt wird, läuft mir kurz ein Schauer den Rücken hinunter.



Hey, du könntest ruhig etwas stolz sein, anstatt so stumm die Zielprozedur über dich ergehen zu lassen. Aber es kommen keine Gefühle auf: Ich habe weder Freunde noch bin ich erleichtert über das erfolgreiche Abschneiden, verspüre weder Stolz noch Befriedigung, nicht einmal Ärger oder Wut über die durchlittenen enormen Strapazen kommen auf. Einfach nichts. Einfach im Ziel. Einfach vorbei. Nur müde. Nur erschöpft. Nur traumatisiert an Leib und Seele. Lasst

mich bitte alle in Ruhe, ihr meint es ja gut, aber ich brauche jetzt ein paar Momente, um zu mir zurück zu finden. Ich wünsche mir nur noch, einzuschlafen und irgendwann aufzuwachen um festzustellen, dass ein langer verworrener Traum hinter mir liegt.

So schleppe ich mich an einen schattigen Platz und lasse mich dort ächzend nieder. Nur kein Cola mehr, nie wieder Bananen! Zuerst rufe ich Heidi an, sie soll wissen, dass ich wohlauf im Ziel eingetroffen bin. Danach muss ich dringend etwas essen, um meinen Stoffwechsel vor dem Kollaps zu bewahren. Der zweite Reserve-Energiespender, den ich über 140 Kilometer mitgetragen habe, ist gerade richtig: Etwas Kohlenhydrate, etwas Salz, ein wenig Geschmack im Mund. Zudem rehydriere ich mich vorerst mit 3-4 dl Wasser. Als nächstes verspüre ich das dringliche Verlangen, nach fast 30 Stunden meine Schuhe ausziehen zu dürfen, eine Wohltat. Das Wegzerren der verschmutzten und verklebten Socken bereitet schon mehr Schmerzen. Zu meiner Freude habe ich keine einzige Blase an den Füßen, die zwar etwas angeschwollen erscheinen, aber äusserlich nicht gravierend havariert sind; alle Zehennägel sind noch dran. Die Schuhe sind stumme Zeugen der vielen tausend Schritte: Vorne ist der Stoff eingerissen, die Sohle durch Abrieb an den scharfen Vulkangesteinen zerkratzt, sogar innen sind meine treuen Begleiter verschlammt.



Schon zum dritten Mal drängt mich eine eifrige Helferin, ich soll nicht vergessen, mich auf der grossen Wand mit allen Teilnehmern einzutragen. „Fous 2005, signez votre exploit!“ steht in grossen Lettern darüber; „J’ai survécu!“ steht auf dem Finisher-Shirt...

Bevor ich mich nicht mehr bewegen kann, besorge ich mir meine trockenen und sauberen Kleider, die am Start abgegeben werden konnten und hierher transportiert wurden. Nun ab unter die Dusche, eine Generalreinigung ist zwingend angesagt! Dass es nur noch kaltes Wasser hat, stört mich kaum. Ich bin in meinen Empfindungen durch die Erschöpfung so dumpf geworden, dass mich das kalte Nass nicht stört, im Gegenteil, leicht erfrischt verlasse ich warm eingekleidet das schmutzige Duschzimmer. Es soll es nie mehr jemand wagen, mich einen Warmduscher zu nennen!

Nun muss ich dringend etwas *richtiges* Essen, nur keine Energiestängel oder Bananen mehr! Hinten im Zieloval bei den Sitzgelegenheiten kann ich eine Plastikschaale mit Reis kaufen, 50 Cents. Ob es auch etwas Sauce dazu gebe, bitte schön salzig, frage ich nach.

Jawohl, Pouletstücklein an einer kreolischen Curry-Sauce, 5 Euro. Genau das Richtige, um meine Lebensgeister wieder zu wecken.

Wo bleibt eigentlich dein Stolz? Tu nicht so bescheiden! Benimm dich nicht so scheu! Deine Leistung war ganz stark, Rang 77 von zuletzt 1396 Klassierten, 27. in der Kategorie Veteranen 1!

Mittlerweile realisiere ich, dass nun Erholung, Pause und Relaxen erlaubt, ja geradezu *gefordert* ist: nach 30 Stunden mit tickenden Wettkampfuhrten im Hinterkopf spielt jetzt die Zeit plötzlich keine Rolle mehr. Diese Erkenntnis wärmt mein Herz, so langsam wird mir wieder wohl. Freudig begeben wir uns in eines der Schlafzelte, die für uns Läufer aufgestellt wurden. Etliche Pritschen sind noch frei, rasch wähle ich ein Plätzchen im dunklen hinteren Sektor. Da erkenne ich die Siegerin der Frauen, Sandrine schläft schräg vis-à-vis. Sie scheint heftig zu träumen, murmelt unverständliche Sätze vor sich hin, zuckt mit den Beinen und wälzt sich unruhig hin und her. Auch sie ist mit den vielen Eindrücken der vergangenen beiden Tage überfordert.

Dank meiner Ohrenstöpsel kann ich mich vom Lärm im „Ruhe“-Zelt abschirmen. Die zuständige Französin koordiniert nämlich die Liegestellen so laut, dass selbst erschöpfte Gestalten wie ich kaum Schlaf finden würde ohne diese Schaumstoffdinger, denen ich jetzt ein paar Viertelstunden Ruhe verdanke. Dann wird es leider in diesem stickigen Militärzelt tropisch heiss, ich muss das dunkle Treibhaus verlassen und beschliesse, mich auf den Heimweg zu begeben. Sämtliche Utensilien in den Rucksack stopfen, auf zur Bushaltestelle unten am Quai.

Während ich das Stadion müden Schrittes verlasse, läuft der Jamaika-Freak ein, der scheinbar trotz (oder dank?!) Cannabis seinen Trip beenden kann. Inzwischen sind bald die ersten 200 Finisher eingetroffen. Auf Rang 100 habe ich mehr als eine Stunde Zeitreserve. Der Sieger Charles Fontaine ist mit 19 Stunden 49 Minuten als Einziger unter 20 Stunden eingelaufen. Bereits der fünftplazierte Läufer hat 2 ½ Stunden mehr benötigt, nur elf Athleten sind innerhalb 24 Stunden über die Insel gekommen. Die Siegerin der Frauen lief in 27 Stunden und 25 Minuten ins Ziel, was dem beachtlichen Gesamtrang 39 entspricht.

le Grand Raid Réunion - la Diagonale des Fous - la Course de la Plaine Lune
21-22-23 octobre 2005

Résultats de **OSTERWALDER PETER** (dossard n°148)

courant le **Grand-Raid Individuel, Non Sponsorisé**

dans la catégorie **Vétéran 1 Homme**

Point de pas- sage	Heure de passage	Temps de course	Classement	Classement V1H
Cap Méchant (Départ)	21/10 02:00			
Volcan (Arrivée)	21/10 05:58	3h58mn56s	100	41
Mare à Boue (Arrivée)	21/10 09:14	7h14mn11s	135	53
Kerveguen (Ar- rivée)	21/10 11:17	9h17mn48s	123	44
Cilaos (Arrivée)	21/10 12:42	10h42mn50s	114	42
Cilaos (Départ)	21/10 12:46	10h46mn10s	83	26
Marla (Arrivée)	21/10 15:59	13h59mn12s	78	27
La Nouvelle (Arrivée)	21/10 17:28	15h28mn57s	78	28
Roche Plate (Arrivée)	21/10 19:50	17h50mn59s	80	29
Deux Bras (Arri- vée)	21/10 23:46	21h46mn53s	82	30
Deux Bras (Dé- part)	21/10 23:54	21h54mn18s	74	26
Dos d'Ane Stade (Arrivée)	22/10 02:03	24h03mn51s	70	25
Colorado (Ar- rivée)	22/10 06:14	28h14mn56s	72	23
La Redoute (Ar- rivée)	22/10 07:28	29h28mn00s	77	27

Vorbei an einem Affenbrotbaum, der erst an einem Zweig in zartem Grün ausschliessende Frühlingsblätter zeigt, humple ich mit steifen Gliedern Richtung Busstation. Dieser Baum weckt Erinnerungen an Französisch-Stunden im Gymnasium.

Kommt nicht auch in der Geschichte vom „Le Petit Prince“ ein Affenbrotbaum vor? Antoine de Saint-Exupéry hat sicher recht, wenn er seinem Prinzen zuflüstern lässt: “Adieu, dit le renard. Voici mon secret. Il est très simple : on ne voit bien qu’avec le

cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. " Oder : "On est seul aussi chez les hommes, dit le serpent. Le petit prince le regardera longtemps." Eine gewisse Schwermut senkt sich auf mich beim Betrachten des Affenbrodbaumes. Ich habe mich in den letzten Stunden sehr alleine gefühlt, einsam war ich aber nie, wissend dass ich in Gedanken von vielen Freunden begleitet wurde. Und das Wesentliche ist wirklich nicht für die Augen sichtbar, das haben mir die vergangenen Stunden einmal mehr verdeutlicht. Es gibt Wichtigeres im Leben als kurzfristige Ziele oder momentane Glücksgefühle. Ja, der kleine Prinz hat recht: „ ... c'est tellement petit, chez moi!“

Zwei Stunden Busfahrt bringen mich wieder in den Süden der Insel, den letzten Kilometer gehe ich gerne zu Fuss heim in mein kleines „paradis exotique“. Die grosse Reise ist zu Ende, ich hab's geschafft.

*Epilog: Saint Pierre Pierrefonds, Pension
« paradis exotique », 23.10.05, um 22 Uhr im Schaukel-
stuhl auf der Terrasse:*

Leise streicht der Wind durch die Palmenblätter und bringt sie sanft zum Rascheln, Grillen zirpen aus der gegenüberliegenden Wiese, immer wieder lacht ein Gecko keck ins Dunkel. Der Mond erklimmt geduldig den Nachthimmel, ohne dabei die vielen Sterne verdrängen zu wollen. Diese friedliche Stimmung bietet Platz für alle. Ich bin wieder mit mir im Lot, kann schmunzelnd erste Erinnerungen an meinen Grand Raid Réunion Revue passieren lassen, finde Freude am Gedanken, es letztlich in hervorragender Manier geschafft zu haben. Zufrieden schaukle ich im knarrenden Stuhl hin und her, genieße die Momente der Ruhe und Entspannung.

Mark Twain soll einmal gesagt haben:

„Heute in zwanzig Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du versäumt hast, als über die, die du getan hast. Also mach die Leinen los, verlass den sicheren Hafen, fang den Fahrtwind in deine Segel. Forsehe. Träume. Entdecke.“

