

PENEDA-GERÊS-TRAIL-ADVENTURE

13.-20.April 2019

213 km in 7 Etappen mit über 10'000 m Höhendifferenz
im nördlichen Nationalpark Portugals



Soll ich wirklich wieder einen Bericht über meinen neuesten Laufanlass verfassen?

Es ist ja nichts Spezielles passiert in dieser Woche im Norden Portugals. Zumindest heute, ein paar Tage nach der Heimkehr sind die Erinnerungen bloss flau und diffus. Gute Erinnerungen, aber ein wirrer unstrukturierter Knäuel.



Und es ist ja immer dasselbe: Pseudobescheiden berichte ich von meinem neuesten Abenteuer, wie ich ambitionslos - nur so zum Plausch - an einen mehrtägigen Ultralangstreckenlauf reise, dort naiv und mässig vorbereitet starte, dann ganz ordentlich die Strapazen meistere, alles bestückt mit weissen Zitaten und Erkenntnissen von unterwegs, zuletzt verklärte Einsichten, wieder einmal mit zäher Entschlossenheit eine grandiose Leistung abgeliefert zu haben, bereichert im Wissen, wie man so etwas Unvorstellbares mit Leichtigkeit und mental schwebend meistert.

Und es ist ja immer dasselbe: Rennen, bergauf und danach bergab, Verpflegungsposten, dann erste Krise, gut gemeistert, das erste Runners high gefolgt vom unerwarteten Runners low, anschliessend stures Durchbeissen bis ins Ziel, am kommenden Tag «same procedure as every day», alles stereotyp x 7 und schon strahle ich an der Siegerehrung mit einer neuen Trophäe...





Und es ist ja immer dasselbe: wer nicht solche Langstrecken-Anlässe über mehrere Tage aus eigener Erfahrung kennt, kann die Motivation dazu schwer nachvollziehen und noch weniger mitleiden/sich mitfreuen, wenn Banalitäten unterwegs hochstilisiert werden.

Also lass ich es diesmal besser bleiben...

Oder doch ein Bericht? Nur so werde ich mich später an die nötigen Details erinnern können, nur so darf ich die 213 km nochmals rennen, den Knäuel von Eindrücken etwas entwirren. Okay, ich probiere es mal, vielleicht gelingt mir ja die Rekonstruktion der sportlichen Woche am **Peneda-Gerês-Trail-Adventure 2019**.



mein Motto für diese Woche



meteorologische Prognose: das Wetter findet diese Woche draussen statt, und zwar bei jeder Witterung

Map of all stages



- 1 - Ponte da Misarela - Gerês
- 2 - Gerês - Ponte da Barca
- 3 - Arcos de Valdevez - Arcos de Valdevez
- 4 - Sístelo - Lamas de Moura
- 5 - Marco 1 - Melgaço
- 6 - Peneda - Lindoso
- 7 - Pitões das Júnias - Montalegre



1. Etappe, Mizarela-Gerês, 27 km, 1400 m Höhendifferenz

Exakt mit dem Start auf der «Teufelsbrücke» beginnt es – allerdings vorerst nur leicht – zu regnen. In banger Vorfreude wagen wir uns auf die erste von sieben Etappen, total 213 km Trailpfade mit vielen Metern Höhendifferenz im portugiesischen UNESCO - Nationalpark Peneda-Gerês erwarten etwa 180 Läuferinnen und Läufer aus über 20 verschiedenen Nationen.

Es gibt 4 Kategorien: **Advanced7Days**, davon entweder jeweils ganze Etappen respektive als **Starter7Days** (ungefähr 2/3 davon); oder **Advanced4Days**, auch hier alles oder nur einen Teil der Strecken (**Starter4Days**). So kann jeder seine Tortur selber konzipieren. Als Übernachtungen steht zur Auswahl Hotel (Einzel- oder Doppelzimmer), oder für die ganz hartgesottenen (oder geizigen?) der Campingplatz.



Diese erste Etappe ist mir eigentlich ein Ärgernis: gleich am Tag der Anreise schon einen anspruchsvollen Berglauf absolvieren zu müssen erachte ich als etwas dümmlische Planung. Heute war um 03:55 Uhr zuhause Tagwache, 5 Uhr in Kloten Check-in, 6:15 Uhr Take-Off nach Porto, dann um 9 Uhr der Shuttle nach Gerês, dort die üblichen Formalitäten und Nummernausgabe etc., Bezug vom ersten Hotel, 15 Uhr Shuttlebus zum Start, kurze Eröffnungsansprache des Organisators vor dem Start um 17 Uhr, erwartete Laufzeit minimal 3, eher 4-6 Stunden für die «normalen» Läufer, also Ankunft in der Dunkelheit im Wissen, dass die zweite Etappe (42 km!) schon um 8 Uhr am kommenden Morgen startet. Denn nicht nur ich, vermutlich fast alle der beinahe 200 Teilnehmer, stehen nicht kräftestrotzend und blendend vom Alltag erholt an der Startlinie...

Immerhin, es geht los; und deshalb bin ich ja hierhin gereist. Ich war noch nie zuvor in Portugal, kenne das Land und seine Eigenheiten überhaupt nicht, verstehe kein Wort dieser komischen Sprache – bin also offen für ganz neue unvoreingenommene Eindrücke. Das hier ist kein normaler Trainingslauf, ich spüre es, ich weiss es. Hier ist etwas UNGEWÖHNLICHES im Gange, abseits gewohnter Pfade. Startschuss. Geradezu andächtig setzt sich die bunte Gruppe in Bewegung.

3 Maskottchen für unterwegs

Solche Starts fühlen sich jedes Mal un-
gut an: die seltsame Mischung aus Er-
regung, Glücksgefühl... und Angst.

Daneben das unbändige Vergnügen,
auf eine grosse Reise aufbrechen zu
dürfen: 7 Tage, 7 Etappen, vielleicht
unterwegs einmal die 7 Zwerge, garan-
tiert 7 Brücken, mindestens 7 Highlights
und bestimmt mehr als 7 Tiefstimmun-
gen.

Oder positiv formuliert: «If you never go,
you will never know!» Wer **nichts** riskiert,
riskiert **alles**!



Zuerst geht es über den tückischen steinigen Weg zurück zur Hauptstrasse, diesen
runter, rechts weg auf einen Feldweg. Uns erwartet garantiert schwieriges Gelände,
da bin ich mir ziemlich sicher. Das Tempo ist horrend, scheinbar entlädt sich hier bei
etlichen die angestaute Energie - oder Vorfreude? Feiner Nieselregen und etwas
kühler Wind kommt gar nicht ungelegen. Hinein in die erste Steigung.



Rasch finde ich einen einigermaßen effizienten Rhythmus, wechsele bergauf oft ab
zwischen leichtem Traben und zügigem Gehen. Schon einige Schnellstarter sind
überholt, gelegentlich leuchtet vorne im nebligen Berghang das eine oder andere
bunte Läufer-Shirt auf. Ich habe mir für heute und den gesamten Lauf eigentlich
nichts Spezielles vorgenommen, will einfach gut durchkommen, eine anständige Lei-
stung zeigen, mich auf das Abenteuer einlassen. Die vielen Veränderungen und Wir-
ren in meiner Praxis haben mich bis gestern tüchtig auf Trab gehalten; dennoch darf
ich mit den Vorbereitungen zufrieden sein.

Und es ist ja kein Mega-Anlass wie rund um Andorra letzten Sommer oder ein Kult-
Ereignis wie der Marathon des Sables in Marokko, worauf man monatelang hin fie-
bert und sich akribisch vorbereitet. Zudem habe ich mittlerweile einiges an Erfahrung
und Gelassenheit solchen Anlässen gegenüber sammeln können. Sieben Tage sind
lang, hier zählt nicht der Speed, sondern das gesunde und konstante Durchkommen;
die «Chance» Fehler zu begehen ist weit grösser als die Möglichkeit, still wie ein tapfe-
res Mäuschen über die Etappen zu tippeln.

Aber ehrlich: einen Platz in den Top-10 möchte ich schon erreichen, vorausgesetzt hier ist nicht die Weltelite im Trailrunning am Start, und danach sieht es momentan nicht aus. Überhaupt ist die Stimmung (aus-)gelassen und wohlwollend, keine bluffigen durchgestylten Ausdauermaschinen mit logoübersäten enganliegenden Laufdresses, auch keine extravaganten Kuriositäten die solche Anlässe als Bühne ihrer Skurrilität missbrauchen.

Und speziell die Organisatoren verhalten sich ruhig, besonnen, durchwegs freundlich dienend; ich werde die ganze Woche NIE eine Androhung von Strafen oder anderen Konsequenzen bei Nichteinhalten von Regeln zu Ohr bekommen, keine militärischen Tagesbefehle trotz komplexer logistischer Herausforderungen für das OK, nie ein Wort der Massreglung oder Zurechtweisung für den Fall, dass man eine Weisung missachtet. Alles wird POSITIV formuliert und angegangen: Der Bus fährt um 15 Uhr, nicht verpassen, es wird eine schöne 40-minütige Reise zum Start; die Koffer bitte an der Reception deponieren, damit dann für Euch alles im Ziel pünktlich parat liegt; das wunderbare Essen gibt es ab 19 Uhr, alle willkommen; beim Überqueren der Strasse hilft jemand, also keine Angst vor dem Verkehr; Zeitlimate gibt es keine, aber es wäre schon gut wenn alle noch vor dem Eindunkeln eintreffen würden (ausser 1. Etappe) etc. etc. Auch unter den Läufern kein Gerangel oder Positionskämpfe; jeder weiss, dass er selber seine Leistung bringen muss - und nur dies zählt, nicht das Konkurrenzdenken.



Der erste der heutigen 3 Hügel ist scheinbar erklommen, zumindest geht es nun auf einer Teerstrasse runter durch ein kleines verlassenes Dorf. Hier wartet die erste von heute zwei Kontroll- und Verpflegungsposten. Ich habe mir das Profil so gut es geht eingeprägt: 3 x hoch, jeder Hügel etwas höher als der vorherige, zuletzt «s'Loch ab is Ziel», hoffentlich noch bei Tageslicht.

Zwei kleine Bananenstücke reichen, zu Trinken habe ich noch genug dabei, die kühlfeuchte Luft fordert wenig Schweiß. Nun geht es – in inzwischen sanftem Regen aber ohne Wind – steil in den «Berg» Nr. II. Ich schliesse zu einem Läufer auf, irgendein kräftiger mit Walking-Stöcken bewaffneter Spanier oder Portugiese, auf der Startnummer ist das Nationalitätenwappen abgebildet. Das Überholen wird nun seltener, scheinbar bin ich in «meinem» Segment angekommen, gut so. Nebel und tiefstehende Wolken verleihen den regennassen Wäldern eine mystische Note, frisch und fast unberührt öffnet sich eine mir bisher unbekannte Gegend:

Peneda-Gerês heisst dieser Nationalpark. Und die Portugiesen sind stolz darauf; wer ein paar Euros zu Seite legen konnte (Gastarbeiter in der Schweiz!), baut sich hier oben ein Ferienhäuschen (und die Illusion, irgendwann habe sich die Schufferei für einen Hungerlohn doch gelohnt, zumindest für die kommende Generation, die dann aber davon nichts wissen will, wer geht schon in so eine abgelegene Gegend ohne Internet-Access und McDonalds ?!?).



Entlang eines Bewässerungskanales dringe ich – aufmerksam den orangenen Markierungsbündeln folgend – weiter nach hinten ins Tal. Kurz überdrehe ich meinen rechten Fuss (sonst ist es immer der linke...), nichts passiert. Denn nun wird es – die Franzosen würden sagen – «très technique»:



Eine anspruchsvolle Kletterpartie über bemooste Steine bringt mich zum Wasserfall, der Wendepunkt des mittleren Abschnittes. Ich geniesse kurz den friedvollen Anblick der stürzenden Wassermassen, verschnaufe etwas, gebe mein Handy einem dort anwesenden Helfer (der Lööli schneidet natürlich die Füsse ab, siehe Bild nebenan...), weiter geht es! Schliesslich gilt es heute, den Rückstand auf die Spitze in vernünftigem Rahmen zu halten. Solche ultraschnellen Prolog-Etappen sind meist kein Gradmesser für die ganze Woche, aber man will sich ja trotzdem nicht blamieren...

Nun werden wir armen Kreaturen zu einer wilden Kletteraktion auf allen Vieren genötigt: Die Strecke musste wegen der heftigen Regenfälle der letzten Tage geändert werden, eine Bachdurchquerung wäre zu gefährlich, daher also ohne Widerrede weglos und atemlos den Hang hoch - und weiter oben über eine improvisierte Brücke. Das ist eben **Trailrunning**, und wem's nicht passt, der kann ja an den Zürich-Marathon mit 42,195 flachen Asphalt-Kilometern im trostlosen Sonntagmorgen!



Mir jedenfalls beginnt es nun definitiv, Spass zu machen; ich laufe auf einer lohnenden Strecke, hier durchzurennen ist ein scheues Privileg, das ich uneingeschränkt genieße. Zudem ist es herrlich einfach, gedankenfrei den klar und übersichtlich angebrachten Bändern folgen zu können, nicht so mühsam wie mit der Karte oder dem GPS-Gerät damals in Wales am «Ring-o-Fire 2018». Ohne es wirklich realisiert zu haben, bin ich inzwischen über die Baumgrenze geklettert, felsige Formationen ruhen grossartig in Heideland mit leuchtenden rosa Büschen, deren Namen sich meinen marginalen botanischen Kenntnissen entziehen.

Nebel und kalter Wind mahnt zu etwas Tempo, um die tüchtigen Beinchen auf Betriebstemperatur zu halten. Ich bin schon ein Tausendsassa: wieder einmal an einem ganz neuen unbekannten Ort unterwegs in Shirt und kurzen Hosen, irgendwo in einer verlassenem bergigen Region wohin sich nur gelegentlich verwegene Wanderer verirren, einfach so! Gestern noch in der Praxis, heute auf einem anderen Planeten.



Schon überhole ich die hintersten der «Starter» der ersten Etappe: das sind diejenigen, die jeweils ab etwa Streckenhälfte einsteigen und dann ins Ziel rennen/marschieren. So durchmischt sich das Feld der Läufer und die Begegnungen motivieren *beide*, die schnellen und die weniger schnellen. Der Regen wird stärker, aber ich fühle mich nicht nass; um die Mütze bin ich allerdings dankbar, genauso wie um das Wissen, im Rucksack eine langarmige/langbeinige Windschutzgarnitur dabei zu haben. Man weiss ja nie, und eine Unterkühlung hier oben möchte ich nicht riskieren. Alles schon erlebt, und daraus gelernt?

Checkpoint 2 kommt mir nicht ungelegen, die Bidons sind nämlich beide leer und die dritte Steigung mit doch 600 Höhenmetern hat längst begonnen. Die Helfer dort wirken gelangweilt bis fast apathisch – bis ein Portugiese aufschliesst, der dann wortreich umgarnt wird. Scheinbar alles bloss eine Frage der verbalen Kommunikation. Gehetzt eile ich weiter, will diese Einstiegsetappe schnell hinter mich bringen, noch vor heftigerem Regen und v.a. im Tageslicht wieder unten im Tal beim Hotel Terma ankommen. Seit Andorra bin ich immer froh, NICHT im Dunklen rennen zu müssen...

So langsam werden die Oberschenkel doch müde, die Spritzigkeit ist abrupt aufgebraucht, die Achillessehne links und ebenso die seitliche Hüftpartie (Schleimbeutel?) sticht schrittsynchron. Vielleicht wäre es doch klüger die Windjacke anzuziehen? Dieser elende «pflotschige» Wanderweg reiss an meinen strapazierten Nerven, und das alles am Tag der Ankunft, so eine Fehlplanung, zudem bei dem Sauwetter und den Prognosen mit Regen die ganze Woche, *what a disaster!*

Pass jetzt besser auf über diesen Steinpfad, Stürze können das Abenteuer rasch und dramatisch verkürzen, reiss Dich etwas Zusammen Du Weichei! Gut, das wäre auch abgehandelt; etwas grolender Ärger verkürzt den Aufstieg und setzt ungeahnte Kräfte frei.

Erstaunlicherweise führt die Strecke hier oben in einen Buchenwald, lieblich hübsch. Und dank der heftigen Regenfälle beleben sprudelnde Bäche die Szenerie und Akustik.



Ich erkenne vor mir eine leuchtend orange gekleidete Läuferin, die elegant, flink und hocheffizient das anspruchsvolle Terrain meistert. Es ist Angels aus Spanien, die hier die 4tägige Version läuft, und so wie es aussieht klar gewinnen wird. Etwas schamhaft und zugleich stolz überhole ich sie, tut meinem Ego irgendwie doch *cheibe guät...*

Nun ist wieder einmal Zeit für etwas «*hammertime*», also mit Vollgas über die Bergkuppe und furchtlos hinein in den steilen Abstieg runter nach Gerês. Es ist absolut unvernünftig, jetzt so kräfteverschleissend und übertrieben ehrgeizig zu rennen, besser würde ich sanft dosiert diese Einstiegsetappe zu Ende laufen. Aber ich will das jetzt einfach so schnell wie möglich (wirklich!) hinter mich bringen. Also renne ich wie ein Gepickter den Hang runter, für meine Verhältnisse zwar hölzern und staksig, aber wenigstens zügig – und schnell. Wenn das so weitergeht war der Einstieg ja very easy.



Aber nun leiten die Markierungen und ein dicker roter Pfeil rechts hinein in eine hohle Gasse. Ohne Gessler, dafür mit rutschigen Steinen und nassem Schlamm. Moosbewachsene Rinnen erhöhen den Crazy-Faktor um minimal eine Zehnerpotenz. Jetzt einfach sturzfrei durchkommen! - schärfte ich mir laut ein, **«nöd umkheie und suuber durälaufä, dänn chunt das guäh»**.

Wieder 100 Höhenmeter überstanden, rede ich mir ein, zum Blick auf den Höhenmesser meiner Uhr ist keine Zeit, die Konzentration bleibt voll auf immer den nächsten und übernächsten Schritt fokussiert. So ein Traillauf ist nämlich eine phasenweise grotesk anstrengende Angelegenheit, JEDER EINZELNE SCHRITT will sehr überlegt, wohl dosiert geplant und realisiert sein, alles in Bruchteilen von Sekunden. Dazu muss das Hirn auf Hochtouren laufen, nicht bloss die Beine!

Ich werfe eines der Coffein-Zucker-Gummi-Dinger von Sponser ein, könnte hilfreich sein, um unbeschadet diese Kapriolen zu überstehen. Jawohl, es folgt ein einfacher Abschnitt auf einem Holzweg, trotzdem aufmerksam bleiben, genau HIER passieren dann die Unfälle, wenn die scheinbar schwierigsten Passagen gemeistert sind und die Konzentration nachlässt.

So langsam sollte das Dorf hör- und sichtbar werden. Stimmt, ein Speaker heept unten in sein Megafon, ich bin bald im Ziel, halleluja! Urplötzlich wird es fast stockdunkel, ein dichter Tannenwald muss noch durchquert werden. Eigentlich sollte ich nun doch die Stirnlampe aus dem Rucksack hervorholen, aber das ist mir zu blöd. Ich taste mich nun kleinschrittig durch den laubigen Weg und werde sicher bald auf einer guten Strasse die letzten Meter durchheilen können.



Meine geniale Strategie geht natürlich auf, nochmals darf ich 3-4 vor mir gestartete Läufer der verkürzten Strecke überholen, schon lädt die Zielgerade zum roten Torbogen ein zu einem Schluss-Spurt.

Nach **3:01.39 Stunden** Laufzeit registriert der Chip an meinem rechten Schuh die Ankunft von Nr. 56, Peter Osterwalder, Suisse.

Bin ich froh, das alles nun gut überstanden zu haben: nass aber nicht durchnässt, kühl aber nicht frierend, sturzfrei, guten Mutes, ohne wirklich an die Reserven gehen zu müssen, keine unnötigen Umwege oder anderweitige Friktionen, Einstieg ins PGTA geglückt! Ein paar Worte ins Mikrophon (*«First time in Portugal, yes, happy to be here, good first stage»*), dann kein unnötiges Herumstehen, sondern sofort ins Hotel, wo ich ja heute Nachmittag einchecken konnte.

Die heisse Dusche tut gut, ebenso die warmen Kleider und bequemen Schuhe. Rasch wasche ich alles Verschwitzte und Verdreckte im Lavabo aus. Zum (hoffentlich) Trocknen bis zum Start morgen früh dient meine grüne Schnur, die quer durchs Hoteleinzelnzimmer gespannt wird. Schnell gehe ich wieder hoch ins Zielgelände, wo ich gerade pünktlich zur Ankunft von Stephan Keller eintreffe. Auch er ist sehr zufrieden mit seinem Einstieg in diese Laufwoche, konnte gut dosiert die Strecke problemlos meistern. Hanne wird noch etwas länger brauchen. Und Reto konnte gar nicht starten, hat in Zürich-Kloten das Flugzeug verpasst (totale Überlastung des Check-in's in der Vorosterwoche!), also steigt er erst morgen ins läuferische Geschehen ein.

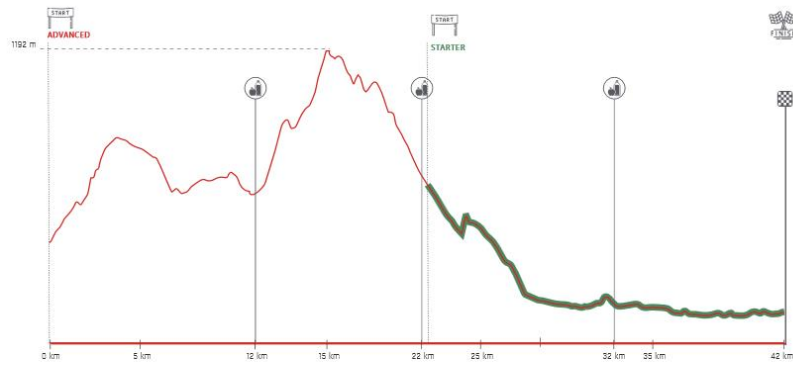
Das Abendessen im Restaurant vis-à-vis besteht aus etwas Pastasalat und Suppe, dann die Crème brûlée, den gebackenen Fisch bringe ich nicht runter. Ab ins Bett, der Tag war lang...

2. Etappe, Gerês-Ponte da Barca, 42 km, 2232 m Höhendifferenz

Dank der voll aufgedrehten Zimmerheizung konnte ich die Nacht einigermaßen warm verbringen (anfangs war das Zimmer eisig und alles klamm), zudem sind die Shirts nahezu getrocknet, die Schuhe allerdings immer noch durchnässt. Also wechsle ich für heute auf das grüne Paar, die haben zudem eine etwas breitere Sohle, was sich mir beim bevorstehenden Bergmarathon als durchaus nützlich erweisen könnte.

Zum Morgenessen treffen wir auch Hanne, die gestern zwar im Dunkeln, aber freudig begeistert nach guten 4 ½ Stunden im Ziel angekommen ist. Nun bleibt der grosse Reisekoffer im Hotel, für die weiteren Tage kann man eine grosse rote Tasche mit allem vollstopfen, was man zu brauchen gedenkt. Dies wird dann jeweils ins Ziel transportiert, sodass wir Läufer bloss einen kleinen Tagesrucksack mit der sinnvollen Minimalausrüstung an den Etappen mit uns tragen: ein Liter Trinkreserve und ein paar Kalorien (ich: ein Snickers und die Coffein-Gummi-Bärli), Rettungsdecke, Handy, GPS, Wind- und Regenschutz, Stirn-Lampe etc., jeder muss hier selber schlau genug sein, das mitzunehmen, was sinnvoll ist; Kontrollen erfolgen keine.

Wieder setzt fast synchron zum Startprocedere der Regen ein, heute etwas kräftiger als gestern, aber ändern können wir es nicht und solange man in Bewegung ist stört etwas Wasser von oben kaum. Also kein Grund zu Sorge oder Ärger, das Wetter wird schon besser werden, da bin ich überzeugt von. Leider müssen wir frierend herumstehen, da noch ein paar Teilnehmer fehlen. Doch dann – mit 10 Minuten Verspätung – zählt uns der immer blendend gelaunte Luis freudestrahlend auf die schwierigen 42 km in den Bergen: Los geht's, Etappe 2 steht heute auf dem Tagesprogramm; nicht mehr – aber auch nicht weniger...



Sofort nach dem Start geht es steil einem Wanderpfad folgend hoch auf etwa 1000 m.ü.M. Ich bin dankbar um diesen anspruchsvollen Einstieg: zum einen wird mir in der Steigung sofort wieder warm, zudem schützt der Eukalyptus-Wald etwas vor dem kräftiger werdenden Regen. Auch ist ein Bergauf-Einstieg immer gelenkschonender und besser für einen guten Rhythmus als gleich zu Beginn schon ein gehetzter Tempolauf bergab.

Zwei Spanier und zwei Franzosen, alle vier laufen «bloss» die 4-tägige Edition - können also mit ihren Reserven anders haushalten, ziehen vorne weg. Bald bin ich mehrheitlich alleine unterwegs, was mir bestens zusagt. So habe ich meine Ruhe und meinen Frieden, muss nicht das Gequatsche der Franzosen («J'ai fini le Marathon des Sables 2013!!!») mitanhören oder das arrhythmische Kleppern der Stöcke der Spanier ertragen. Noch schlimmer wären die Weisheiten des Teutonen, aber dazu später...



Heute könnte es kalt und kritisch werden, irgendwo dort weit hinten müssen wir einen kahlen Berg bewältigen, wo vermutlich Naturgewalten keine Freude an mageren Läufern haben. Egal, vorläufig läuft es sich gut, alles Weitere muss ich dann halt situativ managen.



Zu meiner Freude geht es auf einer Teerstrasse einfach und somit anspruchslos bergab, für einmal (das einzige Mal übrigens die ganze Woche...) kann ich den Tempomat und Autopiloten einschalten und einfach 4-5 km talwärts laufen.

Verlassen aber doch wohnlich gepflegt wirkend reihen sich kleine Dörfer entlang der Pass-Strasse; dann eine antike Brücke als wären vorgestern die Römer hier durchmarschiert, mal eine Kuh mit stolzem Gehörn, dann ein buckliger Bauerngreis mit seinem Stock und Zigarette, jawohl das war der Kuckuck!, dort vorne eine Trauerweide in leuchtendem Frühlingsgrün, geh zur Seite du blöder Hund und beiss einen anderen, hoppla eine Abzweigung fast verpasst; kurz: es wird nie langweilig.

So erreiche ich nach etwa 5 Viertelstunden den ersten Check-Point, genau hinter dem Staudamm. Helen, die Ärztin aus England, die ich noch von Burgos vom Weg der Legenden her kenne, ist hier anwesend und begutachtet ihre Schützlinge. Bisher scheinbar *no big problems*, hoffentlich bleibt es so. Nun folgt – ich freue mich darauf – der verheerende Anstieg auf 1200 m.ü.M. zu den Serra Amalera. Mir als Andorra-erprobten Bergspezialisten kann so ein Hügelchen KEINE Angst (mehr) einflössen.



Allerdings erfolgt der Anstieg über felsige Pfade, alles etwas rutschig und ohne Rhythmus. Zudem erfordert der aufkommende Nebel Konzentration in der Wegfindung, auch bläst der Wind – wie soll es anders sein – mehrheitlich frontal ins Gesicht.

Der Schwede Kristoffer überholt mich, dann auch noch ein Spanier, dafür verliert der Engländer den Anschluss; es ist eben trotz allem auch ein Wettkampf, bloss aus Freude an der Bewegung in der Natur sind wir nicht hier oben in dieser unwirtlichen Steinwüste!



Mehrmals rutsche ich leicht aus, kann aber Stürze vermeiden. So ziemlich ausser Atem leidet meine Motivation an der Erkenntnis, dass der zu erklimmende Berg durchaus seinen Tribut fordert. Wieder ist die Spanierin Angels nur wenige Meter vor mir, als ein schwarzer drolliger Hirten-Hund urplötzlich wie aus dem Nichts auftaucht. Scheinbar sind wir hier in sein Revier vorgedrungen und er muss mal nachsehen, was da läuft. Bald dreht er aber gelangweilt ab und überlässt uns der weiteren Strecke.

Je höher ich komme, desto weiter öffnet sich die Landschaft und bietet einen Panoramablick auf umliegende Berge und Täler. Tief bewegt geniesse dieses grossartige Schauspiel.



Nun folgt ein mühsamer, gefährlicher Abstieg, der immer wieder von kurzen Gegensteigungen unterbrochen wird. Unelegant zaghaft kämpfe ich mich talwärts, passe wahnsinnig vorsichtig auf, hier nicht eine Verletzung zu riskieren. Angels eilt vorne weg, von mir aus. Dann besinne ich mich aber, spreche mir etwas Mut zu: «Lauf jetzt einfach locker in kleinen feinen Schritten bergab, hüpfend leicht, nicht so verkrampt, einfach runtertäppälä, dann geht das bestens».

Ob mir das gelingt, wage ich zu bezweifeln..., aber im Grunde genommen bin ich eher amüsiert als ernsthaft beunruhigt oder gar verärgert. Wenigstens regnet es ausnahmsweise einmal nicht, phasenweise reisst sogar die Wolkendecke auf und blauer Himmel leuchtet in die Bergszenerie. Unten ist ein adrettes Dörfchen zu erkennen, dort sollte dann hoffentlich eine vernünftige Strasse kommen, zudem schon bald der nächste Verpflegungsposten. Eigentlich bin ich ganz gut unterwegs, gefühlsmässig ist der schwierige erste Teil überstanden, die letzten 20 km gemäss Roadbook nur geradeaus resp. leicht abfallend. Schon driften meine Gedanken ab ins Ziel, zur warmen

Dusche, dem Lunch im Hotel, all den Bequemlichkeiten, die man sich ja sonst nie gönnt.

Trotzdem: Je weiter bergab es geht, desto weniger komme ich zurecht, werde immer ungeschickter. Und schon habe ich den Weg verloren, keine Bänder mehr, Scheissse!! , oder? Doch dort vorne! Grosse Erleichterung durchströmt mich - als hätte ich Schiffbrüchiger eben nach tagelangem Treiben auf offener See ein Rettungsboot entdeckt.



Wie einfach doch die Welt an solchen Anlässen wird... Es geht bloss darum, **zwecklos** von A nach B zu rennen, möglichst schnell, möglichst ohne Umwege, möglichst effizient. Damit man dann einigermassen erholt am folgenden Tag dasselbe in Form von C nach D und dann übermorgen als von E nach F weiterverfeinern kann. So stupid es klingt (und vielleicht auch ist), so genial sind derartige Mehretappen-Trails, um vom Alltag total abschalten zu können; eine Flucht in eine surreale Welt mit selbstaufgelegten Hindernissen, um wieder einmal elementare Wahrnehmungen pur zu erleben. Mir jedenfalls tut das gut, ohne solche Auszeiten könnte ich den Alltag nicht (mehr) prästieren.

Und apropos «zwecklos»: es stimmt, derartige Mammut-Läufe sind **ZWECKLOS**.

Genauso wie Beethovens 5. Symphonie, Schachspielen, der Eifelturm, Manicure oder Mona Lisa.

Es resultiert kein Produkt. Und gerade *darin* steckt der Sinn. Also doch **nicht SINNLOS**.



Weiter jetzt: die restliche Distanz sollte sich einfach gestalten, bloss noch ins Ziel rollen, zwei Dutzend einfache Kilometer. Vorläufig bin ich noch oben in den Hügeln, allmählich wird es aber flacher und die Landschaft öffnet sich, wolkenverhangen, aber tro-

cken – eigentlich ideales Läuferwetter. Wenn nur nicht Carlos Sá der Streckenchef wäre, und er als prominenter Langstreckler will uns keine 100 m unnötig mit monotonen Strassen peinigen, daher wählt er, alles sorgfältig mit Bändern markiert, eine abwechslungsreiche, anspruchsvolle, kräftezehrende und somit langsame Streckenführung: alles Trailwege, oft auch quer durch die Botanik, stellenweise Klettereinlagen über moosige Felsen am Flussufer, dann über Elektrozäune hinein in einen Rebberg, dazwischen in hektischem Slalom durch Eukalyptuswälder. Kein Meter langweilig, keine Distanz «gratis»



Jetzt gilt es durchzubeissen, weiterrennen, dranbleiben, nicht verzagen. Denn oft werden Rennen in solchen Passagen entschieden, nicht in den spektakulären Aufstiegen oder brenzigen Übergängen, sondern dann, wenn es eher eine Geduldfrage ist, die Etappe gut zu beenden. Hier kann man locker Viertelstunden einbüßen, wenn man frustriert zu marschieren beginnt, anstelle eines einigermaßen flotten Laufschrilles.

Die abwechslungsreiche Landschaft voller kleiner Überraschungen macht es einfacher; beim genauen Hinsehen entdecke ich viele Naturwunder, gleich am Wegrand: phänomenale Tannenzapfen - architektonische Wunderwerke mit ausgeklügelter Asymmetrie, leuchtende Farne, Knospen an Weiden, Keimlinge welche das müde Laub vom letzten Herbst durchdringen.

**“YOU CAN’T GO BACK
AND CHANGE THE
BEGINNING, BUT YOU
CAN START WHERE
YOU ARE AND CHANGE
THE ENDING.”**

C.S. LEWIS

Dritter und letzter CP heute, Bananen und etwas vom Elektrolytsirup (keine sonderlich gelungene Mischung Marke Eigenbau der Carlos-Sá-Gruppe). Jetzt durchziehen, bloss noch etwa 10 km, dann ist diese anspruchsvolle Etappe gemeistert. Von einem Schlittenhund würde man nun seinen instinktiven «will to go» fordern, rennen bis es nicht mehr geht (und noch etwas weiter?), nicht nachlassen.



Es geht vorwärts wie zuvor, ständige Rhythmus-, Richtungs- und Profilwechsel, ein Zickzack in 3 Dimensionen;

so wird es sicher noch 2 Stunden beanspruchen, bis ich zu meiner verdienten Ruhepause von ca. 18 Stunden bis zur 3. Etappe komme.

Das Überholen der langsameren Teilnehmer/innen der Starter-Edition sorgt für willkommene Abwechslung. Da trottet die Texanerin mit ihren angeklebten Augenwimpern durch die Gegend, dann etwas verloren beim Versuch des Überklettern eines Gatters die mollige Japanerin, der Venezianer ist in seine Musik versunken und realisiert mich erst, also ich ihn auf die Schulter klopfe, dann die beiden Engländerinnen mit ihren bunten Kniesocken. Ich komme mir plötzlich wieder wahnsinnig leichtfüssig und schwerelos vor, verglichen mit diesen Läufern, die zwar nur gut die Hälfte rennen müssen, dazu die ersten beiden Gipfel geschenkt bekommen haben, nun aber (vor-) letzte Reserven mobilisieren müssen, um das Ziel zu erreichen.

Weiter, Schritt um Schritt: Das Rennen ist total simpel; das macht es so kompliziert.

:-(+  = :-)

Okay, ich mache es kurz: Es folgt eine öde Vorstadt, dann ein paar Quartierwege, entlang überschwemmter Entwässerungsdrainagen, nun nach einer Mulde auf ein breites Trottoir, immer mehrheitlich flach und trotz Bemühungen im Schneckentempo. Irgendwo sollte eine grosse Gemeinschaftshalle mit Bad kommen, denn im Ziel seien Duschgelegenheiten vorhanden. Mein suchender Blick erfasst kein Gebäude, das auch nur annähernd auf diese Beschreibung zutreffen könnte. Wenigstens lugt nun ein kecker Kirchturm aus den Häusern, also vermutlich das Stadtzentrum - und somit besteht eine gute Chance, dass dort diese lange Etappe ein gütiges Ende findet.



Jawohl, mein inständiges Flehen findet Erhörung, erste Flaggen, dann links um eine Betonmauer, schon breitet sich der rote Teppich aus und grüsst der erlösende Zielbogen: in **4:49.03 Stunden** – Schlusspurt natürlich obligatorisch – laufe ich übergücklich und befreit von selbstaufgelegten Anforderungen stolz über die Ziellinie. Das war eine ausgezeichnete Leistung, keine Frage.

Im Ziel nach sieben Tagen werde ich realisieren, dass gerade diese letzten 25 km vermutlich entscheidend waren für meinen Podestplatz. Das hätten Sie nun **nicht** lesen sollen, also bitte gleich wieder vergessen - oder zumindest verdrängen!!

Nach ein paar lockernden Schritten, etwas von der erfrischenden Ananas-Limonade mit Kohlensäure, drei Melonenschnitten und Gratulationen an meine Mitstreiter/innen, die schon eingetroffen sind, beeile ich mich unter die Dusche. Knapp 100 m vor dem Ziel sind unsere Taschen gestapelt, auch der kleine Beutel mit den nun wichtigen Duschutensilien und Wechselkleider. Rasch runter in den Duschkraum, weg mit dem verdreckten nassen Zeug, subito unter den heissen Wasserstrahl, etwas Seife kann nicht schaden, schon bin ich zurück im «normalen» Leben und nicht mehr im Wettkampftun und -modus.

Warmer Reis, etwas Suppe mit Gemüse, *just relax*. Leichtes Tröpfeln stört kaum, jetzt sowieso nicht mehr... Reto ist auch eingetroffen, er konnte die heutige Teilstrecke problemlos und mit den Schnellsten laufen. So warten wir gemeinsam auf Stephan, der ja auch bald kommen sollte. Vis-à-vis plaudert das Pärchen aus Schweden (Er führt gesamt, sie in der Frauenkategorie 7-day-starter. Die beiden sind Weltklasse in der Disziplin «run-swimm», einem in Skandinavien populären Teamsport). Schon wieder kommt einer der Holländer daher gestolpert, so ein langer Lulatsch mit permanent guter Laune. Seine vielen Landsgenossen (die Holländer machen die grösste Nationalitätengruppe aus, nicht nur numerisch, auch akustisch!) applaudieren begeistert.

Also auch Hanne gewohnt wacker und scheinbar mühelos eintrifft, ist unsere kleine Schweizer Gruppe komplett. Wenig später erwischen wir den Bus zum Hotel Luna Arcos, dort sind Zimmer reserviert, alles prima. Vor dem Abendessen werden Bilder und Videos der ersten beiden Stages gezeigt, Luis bereichert uns mit Infos, guter Laune und motivierenden Aussichten, schon darf das Buffet gestürmt werden.

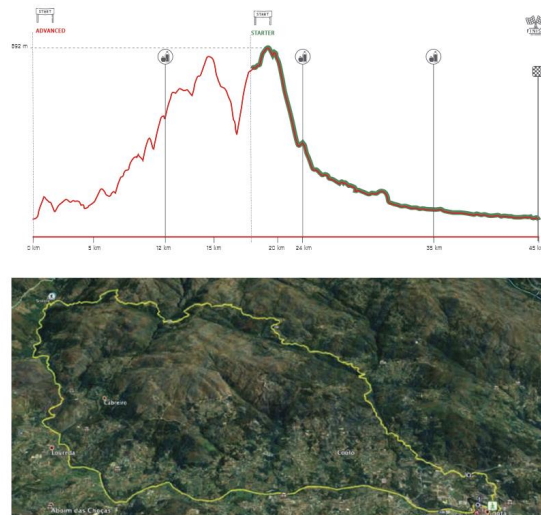


Unser Abendessen wird wortreich ausgestaltet durch die Ausführungen eines Teutonen, dessen Wichtigtuerei man sich nicht entziehen kann. Kurz und bündig erklärt er so nebenbei, wie die Welt lokal und global funktioniert, dass er fließend fünf Sprachen spricht und einen Dokortitel führt, oft in der Schweiz seine Rekrutierungen abhält, ein knallharter Typ sei (falls wir das nicht schon gemerkt haben, schliesslich läuft er seit heute nach einem Sturz mit einem offenen Knie; zumindest geschürft, also angeschlagen, bis auf den Knochen, oder zumindest sehr tief, eigentlich müsste man das nähen...).

Sofort nach Vertilgen der letzten Kalorien verzieht sich jede und jeder etwas ungelenk auf den havarierten Füßen wackelnd in die ruhigen Gemächer. Morgen ist bald, und neben Regen auch eine lange und anspruchsvolle Etappe bevorstehend.

Dennoch: der Anlass nimmt Fahrt auf, man lernt sich kennen und schätzen, erste Anspannungen und Bedenken perlen ab, so langsam kommt eine kollektiv gute Stimmung auf. Und ich bin Zweiter im Gesamtklassement, konnte den Blick auf die Rangliste nicht vermeiden, zwar schon fast 45 Minuten hinter dem Schweden, aber ganz gut platziert im Hinblick auf einen Podestplatz. Schliesslich will ich ja auf dem Stockerl mein Hula-Shirt mit den Papageien präsentieren können, und dafür darf ich ruhig etwas Aufwand betreiben!!

3. Etappe, Arcos de Valdevez, 45 km, 1700 m Höhendifferenz



So, heute gilt es Ernst. Ich bin unruhig, nervös, angespannt: zwar bloss im Kreis herum, aber: giftige Anstiege, ebenso toxische Abstiege, 45 km Distanz, wieder so ein scheinbar einfaches Finale. Und Wetterprognosen: Regen die ganze Nacht, Aufhellungen ab späterem Nachmittag möglich. Ab 4 Uhr früh hat mich ein Hahn krächzend darauf vorbereitet, dass heute wieder ein besonderer Ferientag auf dem Programm steht...

Wir nehmen es, wie es kommt/kommen muss. Die Strecke ist vorgegeben, das Wetter können wir nicht beeinflussen, die Herausforderung für alle die gleiche. Zu Fuss wandern wir in Regenschutzkleidung eingehüllt nach vorne ins Städtchen. Dort ist das heutige Start- UND auch Zielareal auf der alten Brücke, die würdig geschmückt wurde:



Und auch heute: fast genau mit dem Startschuss setzt heftiger, wirklich heftiger Regen ein, spätestens ausgangs Arcos de Valdevez läuft es mir nasskalt unter dem Rucksack den Rücken hinunter. Gut, dass die erste Passage mehrheitlich bergauf führt, so sollte ich wenigstens einigermaßen warm bleiben. Die Regenhosen sind vorerst noch als Reserve gedacht, werden aber vermutlich bald ihre Bestimmung finden.

An der Burg (Kastell Giela) vorbei – ein kurzer Blick nach rechts muss genügen, Konzentration auf Strecke und Strasse ist vorrangig – geht es nun dem Hang folgend in ländliche Gebiete, meist auf durchnässten Feldwegen. Meine Bemühung, die Schuhe möglichst lange trocken zu halten, sind utopisch; und spätestens bei der Flussdurchquerung wird klar, dass nun 43 km mit nassen Socken und aufgequollenen Füßen folgen. Zum Glück bin ich da wenig empfindlich, habe sehr selten Blasen oder Fussprobleme. Einzig in Andorra ab ca. km60 gab es diesbezüglich Fraktionen. Der Schwede, ein Spanier, ein Portugiese und die Führende der Frauen sowie auch Manu sind enteilt.

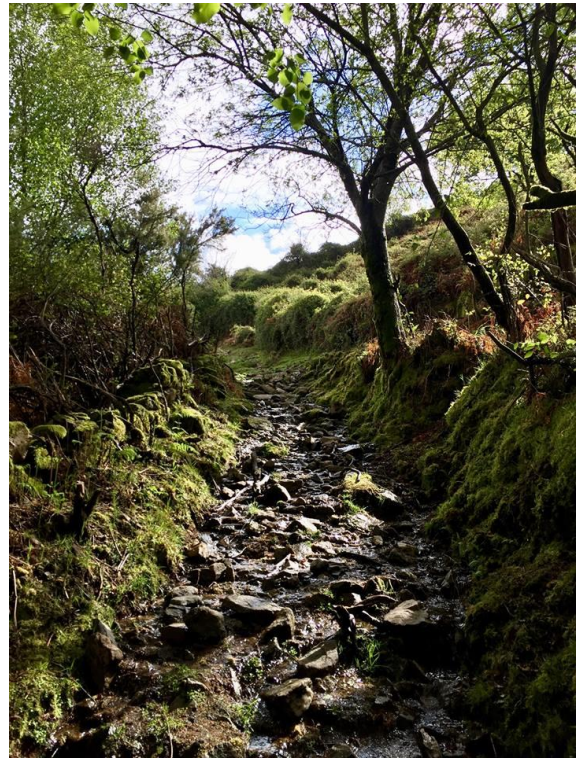
Ich laufe meist alleine in meinem wie mir scheint guten Rhythmus, komme zügig voran, kann dosiert die unzähligen Auf- und Abstiege bewältigen. Gefühlsmässig geht es gar nicht bergauf, auch mein Höhenmesser pendelt mehrheitlich zwischen 100 und 300 m.ü.M.

Mehrere verlassen wirkende Bergdörfer sind mit einem wenig begangenen Wanderweg verbunden. Nebel im vor mir liegenden Gebirge mahnt, die Reserven schon jetzt klug zu dosieren.



Die Wege werden schwieriger, meist sind es Pfade für alte Fuhrwerke. Diese sind mittels grosser Steine gelegte Rinnen, die seit Jahrhunderten der Bewirtschaftung dienen und auch heute noch von Ochsenkarren genutzt werden.

Und gleichzeitig bei Regen das Wasser aus den Hängen leiten, denn mehrheitlich bewegen wir uns «bach-aufwärts»...



Die Vegetation wird spärlicher, kaum mehr Bäume, nur gelegentlich ein kleiner verlassenener Weiler mit kleinfenstrigen Steinhütten und Kornspeichern auf Stelzen. Pausenlos renne und marschiere ich bergan, immer gerade noch knapp subjektiv im grün-orangen Bereich. Hunde bellen bedrohlich hinter Zäunen, gelegentlich begegne ich einem alten Bauern oder einer ganz in schwarz gekleideten Bergwitwe.

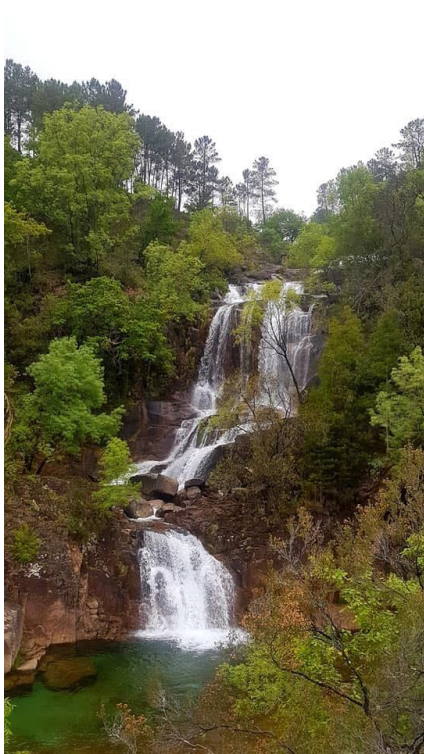


Endlich: CP 1, also 12 km geschafft, immerhin. Helen ist dort, sie mahnt vor der nun folgenden Passage auf einem Holzsteg. Dieser sei äusserst rutschig, ich soll mich mit beiden Händen am Geländer sichern. Das geht einigermassen, trotz der Bananenhälften, die ich mir am Posten geschnappt habe. Prompt rutsche ich auf dem glitschigen Holz aus, kann aber einen Sturz dank meiner Sicherung am Steg vermeiden. Neil Cloke aus England, der schon länger mit mir etwa gleichauf läuft, ergeht es gleich.

Nun sind wir unten in einem kleinen Tobel angelangt, wunderschön. Das schlechte regnerische Wetter ermöglicht nun ein optisches und akustisches Spektakel der Extraklasse:

Über verschiedenste Hänge stürzen sich kleine Wasserläufe durch die moosgrün leuchtende Waldlandschaft bergab, dazu rauscht der stellenweise heftige Wind in den knorrigen Eichen, lässt grosse Wassertropfen fallen, die sich mit dem feinen Niesel des Dauerregens zu einem wogenden Klangteppich vereinen.





Steil geht es bergauf, so steil, dass stellenweise Seile angebracht worden sind, an denen man sich sichern und hochhangeln kann. Dann wird es humaner, wellig, abwechslungs- und kurvenreich. Verworren schlängelt sich der alte Trampelpfad durch dicht mit Büschen bewachsene Hänge, schräg abfallende Felspassagen deuten auf eine gletschergeschliffene Geologie hin. Solche Streckenabschnitte erfordern hohe Konzentration, eine kluge Schrittwahl, etwas Mut und Entschlossenheit, auch einmal einen Fehltritt zu riskieren. Denn nur so kommt man speditiv voran, was ja letztlich Sinn der Sache ist.



Nach 2-3 Kilometern leiten die Markierungen in ein offenes Heideland über, im dichter werdenden Nebel kann ich weit geschliffene Bergkuppen erkennen.

Nun wird es erstmals richtig kalt, eisiger nasser Wind fegt quer zum Hang, der Blick in Laufrichtung gibt wenig Anlass zu Hoffnung auf baldigen Sonnenschein.

Also ziehe ich (endlich!) die lange Regen- und Windschutzhose an, zweifellos ein kluger längst fälliger Entscheid.



Neil eilt davon, er ist sich – als Engländer - scheinbar solches Sauwetter gewohnt, zumindest beklagt er sich nicht. Nun geht es elend bergab, alles auf rutschigen Steinen, die ungleichmässig in durchnässtem Grasland liegen. Dazwischen beehren mich ausgespülte Erdrinnen, gefolgt von abgebrannten Heidekraut-Hängen. Jetzt nur nicht stürzen, einfach irgendwie runter in Richtung diese liebliche Siedlung, die weit unten einladend in leuchtendem Sonnenschein wartet. Dort hat es sicher eine breite Strasse, die etwas Erholung ermöglicht.



Mehrmals spreche ich mir laut Mut zu, es gibt ja Anlass zur Feststellung, dass ich das alles eigentlich ganz bravourös bewältige. Ein kleiner Fehltritt untergräbt meine Selbstüberlistungsstrategie, und schon sind keine Bänder mehr sichtbar, auch nach 50 m nichts Oranges auszumachen. Shit. Zurück. Wieder den Hang hoch. Bis zur letzten Markierung. Dort. So, nun, wo geht es jetzt durch? Aha. Nach rechts runter und nicht dem Hang folgend geradeaus Du Idiot. Weiter. Auf diese Minute kommt es weiss Gott nicht darf an. Allzu vertrottelt sollte ich aber nicht weiterrennen, jeder Umweg ist einer zu viel!

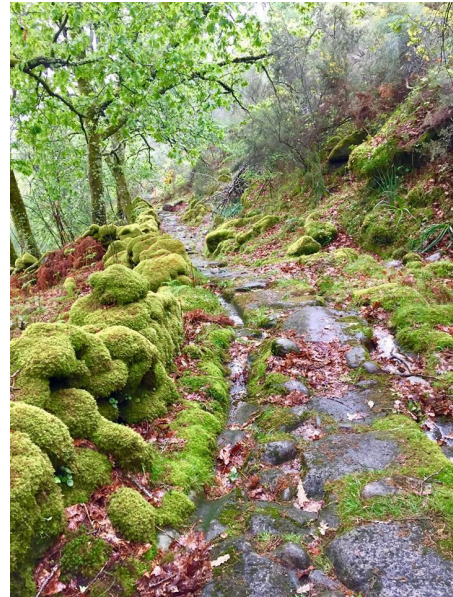
Und gleichzeitig: genau **jetzt** fühle ich mich behaglich wohl in dieser wilden Gegend, ganz alleine auf mich gestellt; vergesse Kälte, Müdigkeit, Muskelkater, Fuss-Schmerzen. Zu viel Leichtigkeit kann sich aber als fatal erweisen, Konzentration und sehr behutsamer Umgang mit den Reserven ist eminent, hier oben ist eigentlich kein Fehler erlaubt. Windböen zerren an der regennass am Körper klebenden Kleidung, und wieder taucht die Strecke in einen Steinkanal:

Ich bekomme Mitleid mit mir selber, solche Abstiege sind einfach grauenvoll... schrecklich schön!!

Und bald Überstanden, denn die Brücke unten im engen Tal MUSS der Nadir vor dem Peak Nr. II sein, hoffentlich.

Dennoch stelle ich mich manchmal bei derartigen Anlässen so ungeschickt an, irgendwie widernatürlich, als würde man einer Ente befehlen, auf dem Rücken zu fliegen.

Jetzt kommt zum Glück wieder Osterwalder-Terrain: steil und erbarmungslos bergauf, no compromise!



Wie gut tut es meiner Seele, schon bald Neil und auch Manu (Organisator des «Way of Legends» in Burgos!) vor mir zu erkennen, wie die beiden ungeschickt und unter Aufbringung sämtlicher Kräfte diesen doch eigentlich banalen Aufstieg erkämpfen. Rasch ist der Engländer überholt, er wirkt ziemlich ausgepowert. Mit Manu gehe ich ein Stück gemeinsam. Ich frage ihn, wo wir eigentlich sind, er ist den Lauf ja letztes Jahr schon einmal gerannt. «Keine Ahnung, letztes Jahr war alles anders». Ob wir wenigstens den *ersten* Berg schon hinter uns haben, möchte ich doch gerne in Erfahrung bringen... Er weiss es auch nicht, aber ich soll mich nicht damit beschäftigen, sondern «*in meinem Flow bleiben*». Wow. Das sind ja mal Motivations-Rosinen. Vielleicht gar nicht so ein schlechter Tipp! Wäre sicherlich einer genaueren Überprüfung würdig...

Also renne ich weiter, lasse ihn mit seinen Stöcken, die er wie Gartenwerkzeuge in den Boden rammt, hinter mir und renne bereichert und gleichzeitig etwas irritiert weiter. Nun kommt eine kurze Passage an einer Bergstrasse, im Innern eines Jeeps sitzt ein Wildhüter und beobachtet uns armselige Figuren, wie wir in spärlicher Kleidung mit durchnässten ultradünnen Regenklamotten dem heftigen Gegenwind trotzen. Zum Glück geht es bald in ein kleines Seitental, dort gilt es, Bachläufe akrobatisch zu meistern, wenigstens sind diese Stellen der Witterung nicht derart gnadenlos exponiert.



Fahles Licht leuchtet aus der dichten Wolkendecke, feiner Regen, kaum spürbar, dazu das unablässige Rauschen in mächtigen Buchen weit oben, mein fleissiges Tippeln auf Erde und Wasser: der absolut arrhythmische Takt solcher Bergtrails. Eigentlich sind die Kälte und Nässe gar nicht so unangenehm, solange meine stetige Bewegung diese kompensiert. Phasenweise habe ich den Eindruck, wie durch einen Bio-Filter zu gleiten, mich zu reinigen, all das Oberflächliche, womit das Leben blockiert wird, hinter mich zu lassen. Ein glückliches Lächeln auf meinem Gesicht, wie hervorgezaubert, gibt diesen Gedanken recht.

Mit überfordernder Dynamik wechseln leichte mit äusserst mühevollen Passagen. Der anspruchsvolle Weg gibt mir Bestätigung, mit dem PGTA den passenden Trail für 2019 ausgewählt zu haben. Ginge es ohne Friktionen, Leiden, Jammern, Schmerz - dann wäre es den Aufwand letztlich nicht wert. Es gibt 1000 stichhaltige Argumente, heute Abend im Ziel aus dem Rennen auszusteigen. Und genau das ist das Hauptargument, um weiterzulaufen... In mir entspinnt sich ein seltsamer Dialog, immer gleich und jedes Mal neu.



Nein, nicht schon wieder: vor mir öffnet sich ein ausgespülter Pfad, so eine rutschige Rinne mit grossen gerundeten Steinen, scheinbar mein Schicksal für die kommenden Kilometer nach unten ins Tal, das sich links vorne erahnen lässt. So locker und spielerisch wie möglich hüpfte ich bergab, was gar nicht so schlecht gelingt. Und stellenweise sogar Spass macht. Jedenfalls kommen die beiden Downhill-Cracks von hinten nicht näher, sooo langsam bin ich also doch nicht unterwegs. Mein Versuch, zwischen Anflug von Verrücktheit, den das Abenteuer braucht, und der Klugheit, die für das Gelingen unabdingbar ist, eine passende Balance zu eruieren, erfordert mentale Energie.

Bis sich mir vier riesige Kühe mit ihren imposanten Hörnern in den Weg stellen. Ich probiere unbemerkt links an ihnen vorbei zu huschen, was natürlich scheitert. Die Viecher rennen vor mir talwärts, scheinbar geländegeübt problemlos in meinem Tempo. Der Bauer wird begeistert sein, wenn ich seine Tiere so wegtreibe, aber was soll ich machen? Endlich, nach minimal einem Kilometer Distanz und bestimmt 150 Höhenmetern weichen drei Kühe seitlich weg, ich kann durchhuschen. Aber das dümmste Rindvieh ist immer noch vor mir und fühlt sich scheinbar durch mich gejagt. Gut zureden nützt nichts, sie versteht ja doch kein *Schwyzerdütsch*. Und mehrere Versuche durch einen Sprint neben dem Weg scheitern kläglich.



Irgendwann realisiert die Kuh Elsa aber, dass ihre Gschpänli nicht mehr mit von der Partie sind, bleibt abrupt stehen. Als ich erleichtert an ihr vorbeischiele, schickt sie mir ein vorwurfsvolles **Muuuuh** hinterher (stimmt wirklich!). Auf dem Bild ist zwar nicht Elsa, aber sicher eine Verwandte von ihr!

Wenigstens hatte ich so kaum Zeit, mir über Sinn und Unsinn dieser Streckenpassage Gedanken zu machen.

Geschweige denn, in Selbstmitleid die Schläge der Schritte und Sprünge bergab zu erdulden. Denn irgendwie wächst in mir die Gewissheit, dass das schon der Abstieg vom zweiten Berg sein könnte und ich somit das Schwierigste bereits hinter mich haben bringen können.

Vielleicht 10, eher 20 Minuten später laufe ich in ein kleines Bergdorf, wunderschön gelegen, gepflegt, sauber, verlassen. Und unten an der Strasse ist Ana mit dem Verpflegungsposten II. «*Is this the way to peak Nr. 2?*» frage ich scheu. «*No no!*» sagt sie und zeigt auf der Grafik, dass ich den schwierigsten Teil vom Abstieg schon hinter mir habe, nun nur noch ganz runter und dann dem Fluss nach zurück nach Arcos de Valdevez. «*Thank you very much, these are really GOOD news!*» lautet meine freudestrahlende Antwort.

Super. Ich packe das, jetzt einfach nicht schlapp machen und stur, penetrant, unbeirrbar und gleichmässig dem Ziel entgegen. In 2 Stunden sollte die Runde vollendet sein.

Unten beim kleinen Fluss angekommen geht es auf einen angenehmen Wanderweg, den «Ecotrail». Schon kommt die erste von vielen Holzstegen, welche hier das Vorankommen vereinfachen resp. erst ermöglichen. Warnschilder machen auf die Gefahr von Glätte aufmerksam.



Ich renne so flink wie möglich weiter, immer schön dem rauschenden Fluss folgend, stetig leicht bergab – abgesehen von kurzen ruppigen Gegensteigungen. Wind pfeift um die Kante, welche hier das Tal beschreibt, dann wird es ruhiger. Wenig Spuren im erdigen Boden sind Zeugen der Läufer vor mir; bald sollten auch die ersten der «Star-ten»-Kategorie eingeholt sein. Es fühlt sich gut an, so schwindelerregend speditiv vorwärts zu kommen nach dem Erkämpfen von jedem einzelnen Meter oben in den Bergen.

Von hinten kommt ein weiss gekleideter grossgewachsener Läufer näher. Als er mich überholt, kann ich auf seiner Nummer das Ahornblatt Kanadas erkennen. Alles okay, wenn er besser ist als ich soll er auch vor mir im Ziel sein. Eine Weile hänge ich ihm an, kann dann aber seinem Tempo nicht folgen und lasse ihn ziehen. Wenn ich gleichmässig so weiterlaufe, holt er bis ins Ziel vielleicht 3-5 Minuten heraus, damit kann ich gut leben.



Der Fluss links von mir ist nach einer weiteren Passage mit kleinen Wasserfällen nun deutlich ruhiger geworden, fliesst unbeirrt dahin, kümmert sich garantiert nicht um mein (Läufer-)Dasein. Es ist schön hier, ein wunderbarer Wanderweg. Und ganz unbemerkt ist es auch wärmer geworden, die Regenjacke wäre nicht mehr nötig, stellenweise blinzelt sogar die Sonne durch den regennassen Frühlingswald.

Weiter, wieder ein Kilometer geschafft; zumindest denke ich, dass schon bald der nächste und somit letzten Checkpoint für heute kommen sollte. Nun wird es flach, die kleine Hilfestellung der diskreten Neigung in Laufrichtung fällt weg, es braucht deutlich mehr Aufwand, um ein vernünftiges Tempo aufrecht zu halten. Und gerade mit dem dankbaren Blick in den Aprilhimmel setzt ein heftiger Gewitterregen. Ich werde regelrecht geduscht - und meines Optimismus über das inzwischen herrliche Wetter gestraft. Oder auch nicht, zumindest tut die Abwechslung erfrischend gut. Denn der «Ecotrail» ist nun doch langsam aber sicher zu einem «Ecopain» geworden. Füsse, Hüften, Rücken, Gemüt, Magen; eigentlich alles tut etwas weh, nichts so richtig, aber alles ein bisschen... Den Läufern der «Starter»-Strecke, die ich nun einen um den anderen überhole, ergeht es scheinbar auch nicht viel besser. Zumindest muntern wir uns gegenseitig auf, jede und jeder der hier ankommt darf stolz auf die Leistung sein, egal in welcher Zeit und in welchem Rang!



Nach einer vermutlich Jahrhunderte alten Steinbrücke steht diskret aber unübersehbar der Verpflegungsposten am Wegrand, liebevoll hat das Helferteam dort folgendes parat:

Wasser oder das Elektrolyt-Zucker-Himbeer-Gemisch; Kekse, Bananen, Orangen, eine gelatinöse Masse die wie Quittenpaste aussieht, Tomaten- und Apfelstücke.

Carlos Sá himself ist hier, er kennt die Freude und Leiden der Läufer; sein Kennerblick mustert mich wohlwollend, scheinbar macht er sich um mich keine existenziellen Sorgen. Das sind ja motivierende Gesten für die verbleibenden – 10? – Kilometer. Weiter, der Kanadier soll nicht zu viel Zeit gutmachen können, der darf nicht zur Erkenntnis gelangen, mich noch im Gesamtklassement überholen zu können. Ich weiss zwar gar

nicht, wie weit er hinter mir liegt, dennoch drehen solche überflüssigen Gedanken nun im Kreis meiner dumpf gewordenen Empfindungen.

Es wird jetzt definitiv mühsam, nervig, langweilig, anstrengend: immer dem Fluss folgend, meist geradeaus, oft auf Velo- oder Wanderwegen, dazwischen die nassen und unberechenbaren Holzstege. Endlich ein paar Häuser, das kann aber unmöglich die Zielstadt sein, die kommt erst in ca. 5-6 km.

Dann höre ich einen Gückel rufen; das Krähen dieses Hahnes erinnert mich haargenau an den Weckdienst, den ich heute früh ab 04:00 Uhr genießen durfte. Sind wir etwa doch schon auf Höhe des Hotel Luna Arcos? Weiter, lauf jetzt einfach ohne Dir die Strecke zu strukturieren! Doch, es stimmt, dort vorne schaut die Kirche auf der Anhöhe aus dem Wald, entsprechend unserem Hotelpanorama. Du hast es nahezu geschafft, genial!

Wirklich, es ist Valdevez! In weitem Bogen dem Fluss folgend, dann die Treppe hoch an die Quai-Strasse, schon sind vorne links die wehenden Fahnen der Ziel-Brücke erkennbar. Eine letzte Beschleunigung bringt mich an den zwei freudestrahlenden Belgiern vorbei, ein erlösendes «Piieep» der Zeitmessung registriert mein Ankommen.



Gut gemacht, auf jedem Streckenteil das Beste gegeben; was will ich mehr?

5 Stunden tropfnass, meist nahe an einer Unterkühlung, stellenweise koordinativ extrem geprüft hat diese Rundreise zwar nicht alles, aber sehr viel gefordert.

Umso stolzer darf ich nun ohne Eile aber zügig zurück zum Hotel marschieren, solange mir nicht allzu kalt wird. So jogge ich diesen weiteren Kilometer, die Aussicht auf eine heiße Dusche mobilisiert nochmals ungeahnte Kräfte.

Sofort im Hotel werfe ich mein nasses, verschwitztes und verdrecktes Zeug auf den Balkon, stehe danach minutenlang glücklich unter der heissen Dusche, genieße die wohltuende Wärme wie selten zuvor. Ich bin eigentlich kein verschwenderischer Typ, Duschen dient primär der Körperreinigung, aber heute gönne ich mir ein paar warme Extra-Liter - ganz ohne schlechtes Gewissen.

Anschliessend darf ich unten im Restaurant an einem Mittagsbuffet allerlei ungesundes Zeug essen (panierter Fisch mit viel Mayonnaise), danach gönne ich mir eine (allerdings unangenehme und äusserst schmerzhaft) Massage.

GEFÜHLE NACH DEM SPORT

 ICH LIEBE MEIN LEBEN

 MELDET MICH FÜR
OLYMPIA AN

 ICH KANN ESSEN
WAS ICH WILL

Zum Abendessen um 19.30 Uhr sind alle versammelt, jeder hat die Rund-Kurve gekriegt, strahlende Gesichter verraten viel Zufriedenheit und Stolz. Auch heute werden wirklich gelungene Bilder der Etappe projiziert, zudem ein kurzes Video mit spektakulären Ansichten der Strecke, meist genial in Szene gesetzt mittels einer Drohne, die uns Läufern eine ganz andere Optik offeriert als bloss der konzentrierte Blick vor die Füsse, um Fehltritte zu vermeiden.

Die Kathedrale Notre Dame in Paris brennt. Man kann es live auf dem Handy verfolgen. Diese erschütternde Botschaft trifft mich - und viele andere - wie ein Schlag in die Magengegend. Eine veritable Katastrophe. Historisch gesehen haben sehr viele Kirchen und Kunstsammlungen ein- bis mehrmals gebrannt, eigentlich ist das nichts Aussergewöhnliches, wenn man den grossen Zeitmassstab anlegt. Dennoch: wieso gerade jetzt, wieso gerade diese besondere Stätte, dort wo Victor Hugo's Quasimodo in seiner Liebenswürdigkeit so viel Unrecht und Gemeinheit erdulden musste?

Schon eigenartig: Religion (oder zumindest Glaube) bedeutet heutzutage den meisten Menschen nichts mehr. Und dann brennt eines der Wahrzeichen Paris, und alle sind betroffen, fühlen eine lähmende Beklemmung, Trauer, vielleicht sogar Schuld? Gleichzeitig wird der Urwald im Amazonas brandgerodet (für Soja- und Palmöl-Plantagen), jede Stunde mehr als ein grosses Fussballfeld, 24 x 365. Und das kümmert so wenig wie die Plastikverschmutzung der Ozeane? Unser Planet brennt. Vielleicht hat Greta recht.

Aber in all diesen Überlegungen brauche ich zwischendurch derartige Auszeiten, legitimiere mir mittels hoher sportlicher Zielsetzungen einen «**break from reality**». Man mag es Psychohygiene nennen, vielleicht auch Entgiftung vom Tinnitus der Gesellschaft, sogar Detox vom Trubel der Beschleunigungen. Mir verhelfen derartig exotische Anlässe zu einem mentalen Frühlingsputz.

Unser teutonischer Freund aus Germanien ist heute etwas ruhiger, das Knie scheint aber nicht schlimmer geworden zu sein, zumindest will er morgen nochmals an den Start gehen. Nach dem Dessertbuffet verziehen wir uns wortlos in die einzelnen Zimmer, ein paar Stunden Schlaf sind von Nöten - und ehrlich verdient.

4. Etappe, Sistelo - Lama de Mouro, 23 km, 1525 m Höhendifferenz

Heute laufen wir alle gemeinsam die 4. Etappe, sämtliche 4 Kategorien auf DERSELBEN Strecke: 23 km, mehrheitlich bergauf, ein klassischer **Ruhetag**. Exakt um 8 Uhr holt uns der Bus direkt vor dem Hotel ab, wären nicht die paar wenigen Campierer zu spät, hätte die Reise zum Start in der malerischen Berggemeinde Sistelo sogar pünktlich erfolgen können.

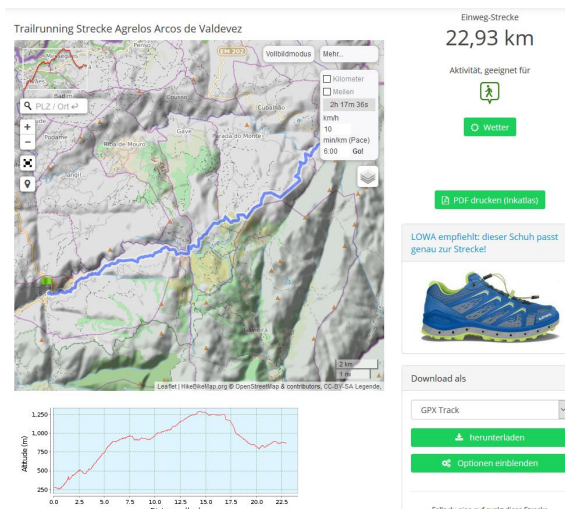


Sistelo

der «kleine portugiesische Tibet»,
klassifiziert als eines
der sieben Wunder
Portugals



Das Wetter präsentiert sich freundlich, eine feine Wolkendecke sollte bald der Frühlingssonne zum Opfer fallen. Es herrscht gute Stimmung, heute sollte es einfach werden, speziell unter diesen zuversichtlich dreinschauenden klimatischen Bedingungen. Nach knapp einer Stunde Busfahrt sind wir oben angekommen; der Veranstalter nimmt logistische Aufwände auf sich, um uns die wirklich schönsten Trailwege im Peneda-Gerês zu präsentieren. Es ist zwar noch recht kühl, der happige Aufstieg zum Berg bei 2/3 der Strecke dürfte aber für die nötige endogene Wärme sorgen. Muskeln sind ja v.a. Wärmeproduzenten, die Motorik ist ein Nebenprodukt. Verglichen mit einer Maschine (10-max. 25%) ist der mechanische Wirkungsgrad allerdings phänomenal, gegenüber einer Rakete (<1%) fulminant.



Etwas naiv stelle ich mich brav hinten ins grosse Läuferfeld, als der Startschuss erfolgt. Vorne geht die Post ab; und ich bin hinten im Feld der trödelnden Wandertruppe „gefangen“, da die engen Wege entlang der Rebberge kaum ein Überholen ermöglichen. Jetzt cool bleiben, die Strecke ist auch heute nicht zu unterschätzen, es werden vermutlich 2 ½ bis 3 Laufstunden, also genügend Zeit, um die eingebüssten Minütchen zu kompensieren. Nach ein paar Hundert Metern im Gänsemarsch zwickt es mich schon, ich überhole ungeduldig die vielen Läufer, denen es einzig ums Finis- hen geht. Giftige Steigungen auf betonierten Strassen der kleinen Bergsiedlungen lassen nun genug Platz zum Aufschliessen. Gefühlt geht es gar nicht wirklich bergauf, ständig sorgen kurze Abstiege für Irritation.

Leuchtend gelb strahlt der Ginster in den Frühlingsmorgen, Vögel zwitschern ihr Lied, ein steiniger Karren-Weg mit ange- deutet Spurrillen (Ochsenwagen mit Steindrädern!) leitet mich geduldig und stetig höher.

Dazwischen bereichern Föhrenwälder und etliche Überquerungen der kleinen Bergbäche mit Abwechslung und nassen Füßen. Endlich einmal ohne Regen und kaum Wind zu laufen ist schon ein berau- schendes Gefühl. So komme ich gut vo- ran und geniesse diese Momente der Ausgeglichenheit.



Weit vorne am Horizont sind Windturbinen erkennbar, vermutlich wird dort unser Weg ins dahinterliegende Tal vorbeiführen. Erinnerungen an die zweite Etappe am «Way of Legends» in Burgos Spanien werden wach, damals MEINE Etappe, an der ich den Vorsprung für den Gesamtsieg herauslaufen konnte. Vorerst bin ich aber immer noch – in Begleitung zweier freundlicher Spanier, die heute mit der 4. Etappe ihr Abenteuer erfolgreich abschliessen werden – wacker unterwegs. Die Steigung ist durchaus an- spruchsvoll, wirkt aber nicht schikanös. Erst der nun erreichte breite Kiesweg, welcher sich penetrant langweilig dem Hang nach schlängelt, zerrt etwas an den Nerven. Oder ist es der kühle Gegenwind, welcher meine Geduld untergräbt?

Solche Anstiege sind *des Läufers Feind*: zu flach zum Gehen, zu steil zum Rennen, zu weit, um ein Vorwärtskommen zu realisieren, zu monoton, um mittels Geländepunk- ten die Strecke kompatibel in Fragmente zu strukturieren. Da tröstet mich einzig der Blick nach vorne: denen geht es auch nicht besser, die kämpfen sich auch über die Distanz, und ich komme stetig etwas näher...

RECOMMENDED GEAR

- ▶  FOOD RESERVE;
- ▶  STOCK OF WATER (MINIMUM 0,5L);
- ▶  SURVIVAL BLANKET;
- ▶  WHISTLE;
- ▶  WATERPROOF JACKET;
- ▶  CHARGED CELLPHONE;
- ▶  FRONTAL TORCH;
- ▶  DEVICE THAT ALLOWS READING GEOGRAPHIC COORDINATES AND ALTIMETRY - GPS OR OTHER THAT HAS THIS FUNCTIONALITY.



Checkpoint 1, der Einzige heute, sorgt für Erleichterung, frische Motivation, aufgefüllte Bidon und als Trophäen drei Wassermelonenschnitze. Nun kommt – wenn ich es mir richtig eingeprägt habe – der restliche Aufstieg und anschliessend bloss noch die Durchhalteübung runter ins Ziel. Kahl und etwas trostlos präsentiert sich der windgeschliffene Hügel, und oben eine Unmenge von Windkraftwerken, also vermutlich eine konstant exponierte Strecke. Vor mir läuft Marina, die Schweizerin, mit der wir bisher eigentlich keinen Kontakt hatten, sie hat sich einer Gruppe von Engländern und Kanadiern angeschlossen. Ihr Laufstil verrät Kraft, Ausdauer, Erfahrung und noch viel Reserve, unerhört effizient meistert sie die mühsame Steigung, die nun quer über einen Berghang mit kniehocher Vegetation führt. Oben angekommen – ein nun eisiger Wind pfeift über die Krete, sind wir kurz gleichauf, ich gratuliere ihr zur Leistung. Sie wirkt etwas irritiert und lässt mich gleich im nun kommenden Abstieg über eine elende Schotterpiste stehen. Scheinbar ist sie sehr bergerprobt, dieses Terrain ihr Übungsgelände. Ich werde es schon noch rausbekommen.



Momentan sind meine Sinne aber anders gefordert, denn nach der bissigen Kälte im strammen Gegenwind erfordert der Abhang wieder **KKKKK** (**K**raft, **K**oordination, **K**onzentration, **K**urventechnik und **K**onsequenz).

So sollten die ca. 500 negativen Höhenmeter rasch erledigt sein. Schon renne ich durch ein kleines verlassenes Dörfchen, kann dort am Brunnen endlich meine klebrigen Hände (Melonen!) waschen, zügig weiter. Keine Zeit für Sightseeing.



Dankbar nehme ich die kurze Gegensteigung in Angriff, kann nun sogar meine Mütze im Rucksack verstauen, es ist wieder angenehm warm geworden, ganz ungewohnt strahlt die Sonne in Berg und Tal.

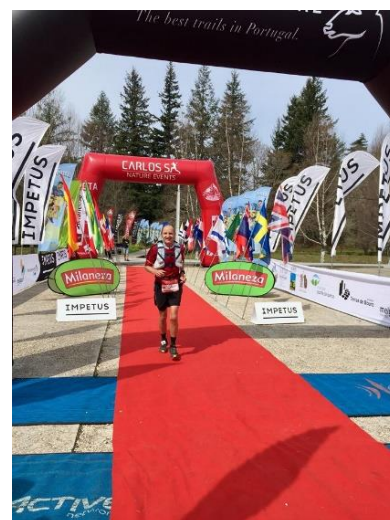
Wow, toller Lauf, so muss Trail-Running sein; ganz anders als die tempogehetzten Strassenläufe, wo allerorts Übermotivierte Amateure ihre Bestzeit verbessern wollen. Hier zählt das Erlebnis. Und an Eindrücken bin ich momentan nicht unterversorgt.



Vorne ist ein blau gekleideter Läufer erkennbar, den sollte ich noch schnappen vor dem hoffentlich baldigen Ziel. Jawohl, der ist ziemlich «durch», aber die Ankunft kündigt sich durch Fragmente eines Speakers an, der eintreffende Läufer begrüsst.

So kann ich mit einer letzten Beschleunigung und dem Selbstlob «guet gmacht Peter, super super!» über den Holzsteg hinein ins Nirwana des Torbogens schweben.

2:51.50 Stunden waren nötig für die ca. 30 Leistungskilometer, Halbzeit distanzmässig nun klar überschritten. Wenn es so weiter geht wird das PGTA für mich zu einem erfolgreichen Unternehmen.



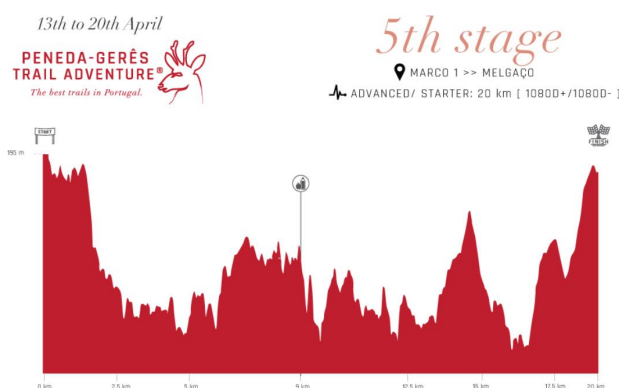
Kurz die üblichen Händedrucke im Ziel mit bekannten oder auch weniger vertrauten Mitstreitern, scheinbar habe ich nur wenige Minuten auf die Läufer hinter mir (im Gesamtklassament) eingebüsst. Marina ist noch vor mir eingetroffen und führt in der Damenkategorie bereits mit sicher 2 Stunden Vorsprung. Cola ist nun willkommen, auch die salzigen Crackers, schon habe ich mein rotes Säcklein gefunden mit dem Frottiertuch für die Dusche sowie Wechselkleider. Nebenan auf der anderen Fluss-Seite ist ein Gebäude, das in der Saison Campern sanitäre Anlagen bietet, hier kann ich kurz und warm duschen (nur die erste Dusche links vorne hat warmes Wasser, glücklicherweise erwische ich genau diese...), dann schnell wieder rüber ins Zielareal um eintreffende Kameradinnen und Kameraden zu beglückwünschen.

Eine Französin kommt schmerzverzerrt mit angewinkeltem Arm weinend ins Ziel; ein erster Eindruck führt zur Blickdiagnose «dislozierte kombinierte distale Vorderarmfraktur rechts». Helen ist zur Stelle, sofort erhält sie ein Schmerzmittel, wird geschient und kann mit zwei Sanitätern ins nahegelegene Spital zum Röntgen. Abends ist sie schon zurück, eingegipst, schmerzbefreit, gut gelaunt. 3 km vor dem Ziel ist ihr ein Sturz zum Verhängnis geworden. Besser heute als gestern irgendwo weit oben in den verregneten Bergen...

Das Mittagessen ist auch heute vielseitig und passend, dann werden die 4-Tageläufer mit dem Finisherpreis beglückt, die besten mit Holzarbeiten des Nationalpark-Logo (Rehbock) geehrt, schon fahren zwei Busse Richtung Porto. Die verbleibenden ca. 80 Läufer werden auch pünktlich nach Melgaco chauffiert, dort sind wir in einem luxuriösen Hotel mit Spa und allem Schnickschnack für nun zwei Nächte untergebracht. Auch heute schliesst ein humorvoll präsentierter Tagesrückblick, eine optimistisch stimmende Vorschau auf die morgige 5. Etappe und ein reichhaltiges Abendessen einen gelungenen Tag würdig ab.

5. Etappe, Marco - Melgaco, 20 km, 1100 m Höhendifferenz

Die Distanz der heutigen Etappe scheint nahezu lächerlich, das Profil wirkt aber wie der Verlauf einer nervösen Aktie, die soeben auf die Börse geworfen wurde:



An einem Grenzposten zu Spanien werden wir ausgesetzt mit der Aufforderung nun so schnell wie möglich wieder zurück zum Hotel zu rennen, so einfach ist das...



An die übliche Verspätung von 10-15 Minuten haben wir uns langsam gewöhnt, grundlos stehen wir mehr oder weniger frierend ungeduldig herum, bis dann irgendwann ohne offensichtlichen äusseren Anlass der Rennleiter darüber befindet, wir können nun starten, **5-4-3-2-1 los!** Auch heute sind alle verblieben Läufer beider Kategorien gemeinsam unterwegs, die kurze Distanz wird nicht verkürzt für die «Starter», uns «Advanced» kann sowieso nichts (mehr) abschrecken. Wie üblich stürmen vorne die Schnellsten los, ich reihe mich heute gleich dahinter ein. Michelle aus Schweden (Partnerin von Kristoffer, dem Gesamtleader) läuft mehrheitlich vor mir, Marina gleichauf. Die ersten beiden Kilometer erfolgen auf der rechten/spanischen Seite, dann geht es auf alte Schmugglerpfade links/portugiesisch vom Minho River:



Abwechslungsreich über Stock und Stein, durch ein Wäldchen, kurze treppenartige Abstiege folgen auf ruppige Gegensteigungen, *alles Vollgas*. Dann geht es runter ins Tobel, nahe an den Rio Minho. Hier bekommen wir nun den unsteten Verlauf im Streckenprofil rasch zu spüren: Es geht – manchmal auf, oft neben dem Weg – dem linken portugiesischen Flussufer folgend durch ein Niemandsland. Der Trail gleicht eher einem Hindernislauf: Querliegende Baumstämme, dann diagonale Aufstiege gefolgt von rutschigem Hinunterdriften, in Schlangenlinie durch Bärlauch-Felder und um allerlei Gewächs - mit und ohne Dornen. Prompt stürze ich beim gehetzten Versuch, ein Bild von diesem Spektakel zu knipsen: zwar fällt das Handy nicht in den Dreck, das Knie schlage ich allerdings auf, die Arme sind voller Erdkrümel. Egal, nichts passiert, weiter Du *swiss running-machine*... Das kann ja heiter werden, wenn wir nun die gesamte Strecke derart anspruchsvoll erkämpfen müssen.



Hier so ein durchaus repräsentativer Abschnitt der Etappe 4: Das ist eben **Trail-Running**. Von einem berechneten Kilometer-Durchschnitt oder Lauftabellen kann man sich gleich verabschieden. Sämtliche Pläne, Strategien und Vorgaben scheitern gleich im Ansatz. Nichts ist planbar, wenig berechenbar, kaum etwas voraussehbar. Perfekt!

Aber nach schätzungsweise 2-3 km leiten die Markierungen – auch heute bestens angebracht – auf einen Forstweg, wenig später sogar auf eine kurze Passage mit einer Verbindungsstrasse. So können wir etwas durchschnaufen, zumindest was die Konzentration betrifft. Denn das Tempo ist weiterhin *horrend*, zuhause oder in einem Training würde ich NIE auch nur andeutungsweise derart schnell rennen.



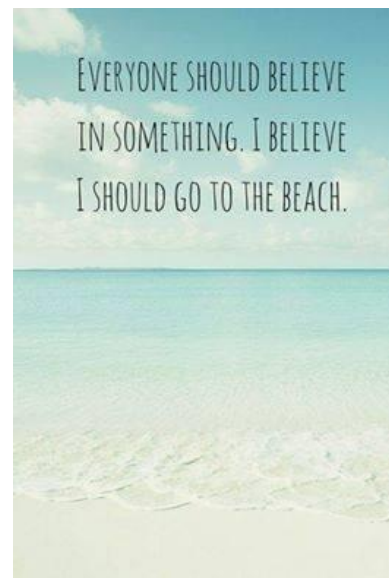
Mit Stanley unserem Hund sowieso nicht (mehr), der alte Knabe humpelt immer mehr und daher muss ich unsere gemeinsamen Runden seinen umgerechnet 70 Hundejahren Jahren anpassen.

Auch er hat schon mehrere 1000 km auf seinem Tacho...

Jetzt wäre es wundervoll, in der Sonne am Strand herumzuliegen.

Irgendeinmal, vielleicht sogar noch in diesem Leben, werde ich an einen mehrtägigen Etappenlauf gehen und **NICHT** um Rang und Zeit kämpfen, das nehme ich mir immer neu vor. Wie herrlich wäre es hier locker durchzujoggen, ohne Blick auf Positionen oder Sekunden, gemütlich entspannt die Natur zu genießen, ambitionslos nur rennen mit dem Ziel, friedlich anzukommen.

Ist es mein Ehrgeiz-Super-Gen, das mir dies konsequent verunmöglicht???



Mittlerweile laufe ich gemeinsam mit Marina, das flache Profil erlaubt etwas Plaudern: sie lebt und arbeitet in Näfels im Glarnerland, ist Physiotherapeutin, läuft erstmals so einen Mehretappenlauf über eine ganze Woche. Ihr Trainingsgelände (Kerenzerberg und Umgebung) ist natürlich *ideal* für das, was uns hier abgefordert wird. Ihr heiteres Fridolin-Gemüt tut gut, total unverbissen macht sie hier mit, und dass sie mit weitem Abstand in Führung liegt, scheint sie noch gar nicht realisiert zu haben.



Kurz etwas Verpflegung beim Checkpoint, weiter. Das Profil wird wieder wilder, auch sind die einfachen Passagen durch erneut Kletteraktionen in Vergessenheit geraten. So macht es aber auch Spass, das PGTA ist wirklich ein ausser-gewöhnlicher Anlass!



80 % Trailwege wurden uns versprochen. Und Carlos Sá mit seinen Mannen haben Wort gehalten. Viele fleissige (meist unsichtbare) Helfer haben eine spektakuläre Strecke gesucht, gefunden, stellenweise freigerodet, mit Bündeln und Pfeilen markiert. Dazu kamen viele Freiwillige (interessantes Wort!!) bei den Verpflegungsposten und in der Logistik mit etlichen Transfers und mehreren Unterkünften an den verschiedenen Standorten. Eine wahre Meisterleistung, denn ALLES hat geklappt, keine Reklamationen, kaum Verbesserungsvorschläge.

Nun geht es durch verschiedene Dörfer, entlang terrassierter Hänge, unter der wenig befahrenen Autostrasse durch, ums Fussballstadion (CR7 hier?), dann steil durch einen Tannenwald auf einen endlosen Holzsteg, der als Wanderweg oberhalb vom Rio Minho friedlich-beschaulichem Naturwandern dient. So laufen wir - ohne es zu merken – eine Schlaufe. Schon zurück bei der Autostrasse, der wir nun als Verbindung nach Melgaco kurz folgen. Dort oben sollte das Ziel kommen, wenn mein Timing stimmt. Dort HOCH oben...

Zwischendurch kann ich die Zitadellen einer Burg (Schloss Melgaco) erkennen, das MUSS das Ziel sein, also ein letzter Effort. Die beiden Frauen habe ich nämlich mittlerweile etwas abhängen können, was meinem Ego scheinbar gut tut. So kämpfe ich mich unnötig verbissen die Gassen hoch, dann über diverse Treppen hinein in den Innenhof der Burg.

Anstelle einladender Zielflaggen surrt bloss eine Drohne über meinem Kopf, aber der Photograph kann ja nicht weit vom Ziel entfernt seine Aufnahmen sammeln. Wenige 90°-Richtungsänderungen durch die Altstadt meistere ich blitzschnell, schon jubiliert Ana mit dem Mikrophon, «welcome, the finish line is yours!». Super, **1:44.37** habe ich für die heutige Sprintveranstaltung benötigt, knapp 6 Minuten hinter dem Sieger — tipptopp.



Dass genau jetzt Regen einsetzt, bestätigt meinen Ehrgeiz, gutes Timing! Heute bin ich für so einen Grossanlass klar ZU SCHNELL gerannt, aber die Zeit zur Regeneration wird dadurch auch verlängert... Dusche, geteilte Freude mit allen nun rasch ebenfalls eintreffenden Kameradinnen und Kameraden, reichhaltiges Mittagessen, schon shuttlet Luis uns in seinem Van ins Monte Prado Hotel&Spa.

Bis zum River-Rafting (alternativ: Pferdereiten herumhängen, schlafen, Kreuzworträtsel, Internet, What's up, Facebook!) bleiben mehr als 2 Stunden. Ich wasche meine Klamotten, drehe die Heizung auf «full», vielleicht trocknen sogar die Schuhe bis morgen. Dann genehmige ich mir ein Bad im Wellnessbereich. Dummerweise sitzt der Teutone im Jacuzzi, das bandagierte Knie theatralisch hochhaltend, und referiert wieder einmal über Gott und die Welt. Im Schwimmbereich steht mittendrin ein mürri-scher Benelux'ler, seine säuerliche Mine macht da Hin- und Herschwimmen zur Alibiübung. Ich verziehe mich also lieber wieder ins bequeme Hotelbett, etwas Entspannung könnte vertragen werden.

Um 15 Uhr werden wir Mutigen abgeholt, ausgerüstet, instruiert und dann ausgeschifft in den Rio Minho: Nasskalt in klammem Neopren-Anzug sitze ich im Gummi-boot; das war vermutlich keine so gute Idee... Angangs macht es durchaus Spass, die Stromschnellen zu bewältigen.



Bald wird mir aber kalt - und dann sehr kalt, so richtig kalt. Jetzt eine Unterkühlung, dann bin ich morgen garantiert krank, und zwar richtig. Game over.

Unser Guide und alle anderen im Boot haben Spass und scheinen nichts von der Kälte zu verspüren, Stephan wagt sogar einen heldenhaften Jump von den Klippen runter in eine tiefe Stelle des Flusses. Hier ziehen Lachse hoch, Fischer spannen Netze quer über den Fluss. Mir ist das alles unangenehm, ich hoffe auf ein baldiges Ende dieser Irrfahrt, bin klamm und beginne zu zittern.



Endlich, nach vielleicht 1 ½ klammen Stunden im Boot legen wir an, hieven dieses auf den bereitstehenden Anhänger, können immer noch im nasskalten Anzug den Hang hoch gehen. Dankbar sitze ich ins bereitstehende geheizte Transportfahrzeug, wenige Minuten später kann ich mich der feuchten Kleider entledigen, sofort in die warmen Hosen und Jacke, so schnell wie möglich zurück ins Hotel und dort gleich unter die heiße Dusche.

Das war nun wirklich keine schlaue Idee. Hoffentlich endet es nicht in einer beidseitigen Lungenentzündung! Schon kratzt der Hals, ich fühle mich komisch, als wären Wallungen im Anmarsch. Dann klingt das aber alles ab - scheinbar hat mein Körper wieder die physiologische Betriebstemperatur erreicht. Rückblickend waren das die mit Abstand *schwierigsten* Momente des PGTA, bezeichnenderweise für einmal nicht auf der Laufstrecke.

Beim Abendessen ist das River Rafting ferne Vergangenheit, die Konzentration fokussiert wieder auf den Laufanlass. Infos zur zweitletzten Etappe morgen entlocken uns nur ein Gähnen. Bloss schlappe 32 km, *no problem*.

Oder doch? Nachts erwache ich mehrmals, habe aber kein Fieber, bin eigentlich wohl, ausser einer kleinen Blase am linken Fuss unbeschadet, es sollte somit problemlos weitergehen. Und mein Vorsprung auf einen Podestplatz (ich bin immer noch 2.) beträgt weiterhin mehr als eine halbe Stunde.

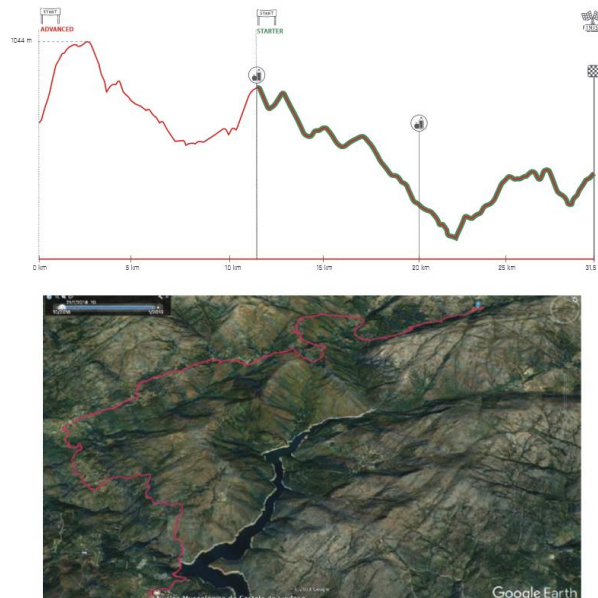
Das ist viel (ganze 30 Minuten!) und wenig (bloss 30 Minuten!). Gib weiterhin dein Bestes, das genügt. Und wenn nicht, muss ich mir sicher keine Vorwürfe machen, dann waren andere schlicht besser und schneller und haben sich die vordere Platzierung verdient. Letztlich ist es egal, auf welchem Rang man finisht. In Erinnerung bleiben nach der bewährten «Peak-End-Regel» die besten Momente und das letzte Gefühl beim Ankommen. Und dies kann ich sehr wohl beeinflussen; also schön ein paar Körner Reserve konservieren!!

6. Etappe, Peneda - Lindoso, 32 km, 1800 m Höhendifferenz

Also, es geht weiter. Nach ausgiebigem Frühstück bringt uns der Bus innert knapp einer Stunde wieder südlich zum Start bei der Kirche Nossa Senhora da Peneda.



Unser teutonischer Freund beklagt sich über die Transfers, das sei «logistischer Verhältnisblödsinn». Ich denke eher, der Veranstalter will uns die spektakulärsten Starts, bezauberndsten Strecken und monumentalsten Zieleinläufe ermöglichen - und scheut daher keinen Aufwand, uns eben an die *besonderen Orte* zu chauffieren. Wieder ist es empfindlich kalt, auch nieselt es fein aus den dichten Wolken; Regen sollte allerdings erst mittags einsetzen. Inwieweit die meteorologischen Vorhersagen für diese Bergwelt zutrifft, darf angezweifelt werden. Noch kurz kann ich mich in einer Bar am Ofen etwas wärmen, dann gibt es kein Pardon und los geht es, Stage 6/7, 80% Trailpfade, Prädikat «anspruchsvoll».



Zur Freude und Belustigung rennen wir die Kaskaden-Treppe vor der Kirche hoch, gleich dahinter geht es in einen steilen Anstieg. Der saloppe Spruch von Luis, wir müssen dort hoch zu diesem Berg (sieht aus wie «The Nose» im Yosemite-Park Kaliforniens!), scheint sich doch zu bewahrheiten!

Diesmal läuft **Mathieu** (Kanada) gemeinsam mit **Bruno** (Spanien) voraus, **Kristoffer** (Schweden) und **Peter** (Schweiz) folgen. Hinter mir **Marina** (Schweiz) und **Neil** (England). Scheinbar wollen die beiden in Front liegenden um den 3. Platz kämpfen, oder gar mich vom Treppchen stossen? Nun ja, es hat ja erst begonnen, die Etappe dauert noch lange....

Dann muss ich erstmals meine Schuhe nachschnüren, sie sitzen zu locker, v.a. für den vermutlich bald folgenden Abstieg. Wegen dem dämlichen Chip auf dem Fussrist ist das eine etwas umständliche Angelegenheit, schon habe ich den Anschluss verloren. Nun ist die Kuppe erreicht. Der Abstieg führt steil über rundgeschliffene Felsen, oft unberechenbar hinsichtlich Rutschfestigkeit. Somit begeben sich mich sehr vorsichtig auf diesen Streckenabschnitt. Eine gewonnene Minute nützt mir gar nichts, wenn ich mich bei einem Sturz verletze.

Nun pendelt der Chip am Schuh hin und her, ich habe ihn nicht gut befestigt. Wieder eine kurze Pause, um das zu korrigieren. Und Marina sowie Neil sind weiter enteilt, die vorderen sowieso schon bald im Ziel, wenn ich mich weiter so dumm anstelle.

Endlich ist der vermutlich anspruchsvollste Teil des Abstiegs gemeistert, es wird etwas einfacher, Waldwege und Kuhpfade erfordern auch Konzentration, aber hier wäre ein Sturz bei weitem nicht so verheerend wie oben in der Felslandschaft.



Weitere portugiesische Wasserspiele...

Prompt schliesse ich wieder zu den beiden Kameraden auf, nun machen wir uns zu dritt auf die weitere Strecke. Sonnenschein leuchte ins karge Tal, ein herrliches Panorama breitet sich vor mir aus. Und es wird spürbar wärmer, gut so.

«Aber hier, wie überhaupt, kommt es anders als man glaubt.» (Wilhelm Busch) Keine Bänder mehr, dafür säuberlich angebrachte Wanderwegmarkierungen in rot-gelb. Nach vielleicht 100 Metern wäre ich aber schon dankbar um eine Bestätigung, hier auf der korrekten Route zu laufen. Nichts. Doch: die Wanderwegmarkierungen, und so viele Wege gibt es ja hier hinten im Niemandsland bestimmt nicht. Zwei bis drei Serpentinaen später verlässt mich mein Mut. Das ist FALSCH, umkehren. Aber wenig hinter mir folgen die beiden Kollegen, und die haben auch keine Abzweigung bemerkt, es sollte also doch stimmen mit dem Weg hier hoch zum Bergdorf weit oben. Nochmals einige Minuten später wird aber klar: *we are wrong!*

Zurück, alles wieder runter, oje oje oje! Jetzt einfach keine überstürzten Aktionen. Prompt erkennen wir weit unten mehrere Bänder, die links weg in einen Einschnitt leiten, denen gilt es zu folgen und nicht hoch auf dem offiziellen Wanderweg. Ja dann halt, was soll's, auf 213 km darf man sich auch mal verlaufen und diese wenigen Minuten werden mir wohl nicht das Genick brechen.

Aber der Schuh passt wieder nicht, ein Steinchen drückt, der Bündel ist immer noch nicht eng genug, der Chip so befestigt, dass er bei jedem Schritt nervtötend hin und her pendelt. Somit wieder ein Break, nochmals Zeitverlust und nochmals Ärger ob dummer Unerfahrenheit. Natürlich bin ich wieder alleine, den anderen beiden läuft es heute ohne Friktionen.

Ich merke: **jetzt** ist ein neuralgischer Punkt dieses Rennens erreicht. Wenn ich nun innerlich zu hadern beginne, mich verkrampfe, erzürnt die Hänge runter renne, dann kommt das garantiert nicht gut. Wenn ich aber die nötige und auch angebrachte Gelassenheit aufbringen kann, verleiht dies vielleicht sogar Flügel zu einer Topleistung und ich kann meine gute Platzierung verteidigen. Diese Erkenntnis setzt sich rasch, ich wähle Plan B, bleibe ruhig und locker.

«Nicht der Stärkste überlebt, nicht einmal der Intelligenteste, sondern derjenige, der sich am schnellsten einem Wechsel anpasst» wusste schon Charles Messier (1730-1817), französischer Astronom und Entdecker vieler Kometen. Flexibilität ist gefordert!

das Hartmann'sche Huhn

Hanne hat die **Henne** (**Hannelore** oder **Hildegard** oder **Henriette**?) in einem der unzähligen kleinen Bergdörfer *in flagranti* - also genau auf unserer Rennpiste! - erwischt.

Kaum noch jemand wohnt hier oben, zumindest nicht ausserhalb der Sommermonate. Die Häuser und Getreideschuppen verwittern still vor sich hin; sie wirken etwas wehmütig zurück in eine leuchtende Vergangenheit blickend. Vielleicht wurden hier oben vor etlichen Jahrzehnten noch wahre Werte gelebt und gehütet. Nun saugen die hektischen Städte alles Leben ins Tal hinunter.



Kaum bin ich unten beim Fluss, sind Marina und Neil wieder ein- und überholt. Noch eine Kuhweide weiter vorne kommt die breite Landstrasse, der platte dumme Asphalt ohne ausgeklügelte nötige Schrittwahl tut richtig gut. Aber was ist denn das? Dort vorne läuft Stephan, er knipst mit seiner brandneuen handlich-wasserdicht-stossfest-survival-erprobten Nikon eine Kuhherde, die etwas widerwillig vom Bauern angetrieben scheinbar talwärts soll.

«Was machst denn **Du** hier?» fragen wir uns gleichzeitig. Ach ja, durch meinen grandiosen Umweg konnte er mich natürlich überholen, also doch ein beträchtlicher Zeitverlust, den ich mir hier eingehandelt habe.



Nach wenigen gemeinsamen Metern ziehe ich auf der nun gleichmässig sanft ansteigenden Pass-Strasse davon, jeder in seinem Kosmos. Und treibe wieder ein paar Kühe vor mir her...

Langgezogen führt es nun hoch zum CP 1, der atemberaubende Ausblick zurück ins Tal und nach vorne in die vermutliche Laufrichtung entschädigt für die öde Asphalt-piste. Jetzt wieder runter, ein wirklich bezaubernder Weg leitet in Buchenwälder, entlang Bächen, immer wieder an lieblichen Dörfern vorbei, durch dunkle Tannenhaine, schlicht genial. Nun verstehe ich, warum Carlos und seine Truppe uns hierher gelotst haben, vielleicht die schönste Passage des gesamten Peneda-Gerês-Trail-Adventure!



Heaven is a place on earth!

Donkey Joe und seine Freundin **Emily** sind einverstanden.

Bald laufe ich zu den hintersten der «Starter7days» auf, die nehmen es gemütlich, geniessen das sonnige Wetter. Ich bleibe konzentriert, laufe wirklich schnell, verschenke keinen Meter, bin bedrohlich gut unterwegs. Nicht gerade «hammertime», aber zumindest «excellent». So können mir die üblen Angreifer vorne kaum viel Zeit abnehmen, unvorstellbar!

Checkpoint 2, der letzte heute liegt in einem kleinen Weiler, rasch den Bidon füllen, es wird heiss. In etwas mehr als 10 km sollte ich im Ziel sein, das werde ich gut schaffen. Durch landwirtschaftliche Zonen (Bewirtschaftung ohne motorengetriebene Maschinen!) führt der Wanderpfad abwechslungsreich weiter.



So kann man sich stets neu gut motivieren, immer wieder das Tempo taktieren, variabel belasten. Kurze Klettereinlagen sind gefordert, um kürzlich gerodete Waldabschnitte zu meistern; gefolgt von Bachübergängen (schon wieder nasse Füße...), Feldwegen, Verbindungsstrassen, kaum begangene Wanderpfade. Der Venezianer trittet vor sich hin, nun überhole ich auch Mrs. Princess Charles (die Engländerin mit den abstehenden Ohren), Meister Propfer mit Glatze aus Holland, die Sekretärin des Teutonen (äh sorry, Sports-Freundin; die «Echte» hat er zuhause gelassen).

Nun dürfte bald das Zieldörfchen erkennbar sein. Nochmals ein schwieriges Gelände muss den Höhenlinien folgend umgangen werden, hinein in einen Hang ohne Weg, halt immer den Bündeln nach... Ich höre Rufe eines Speakers, also sozusagen da. Sozusagen. Denn es kommt vorläufig nicht nur nichts, sondern gar nichts. Ausser einem Hang mit Büschen durchsetzt von Felsen, den ich nun bewältigen muss, ob ich nun will oder nicht. Um atemlos durchgerüttelt wenig später unten auf einer breiten Strasse zu landen, die vor Leere gähnt.

Mir fällt etwas auf: Meine Schilderungen zielen meist auf die schwierigen, die mühsamen Streckenteile, episch beschreibe ich ja in diesem Bericht die Leiden des PO aus B. Dabei war das alles gar nicht so ein Kampf. Bloss: die Momente, die emotional rütteln – und das sind halt die fordernden, die schmerzhaften – bleiben intensiver haften. Oder wie Josh Billis sagte: **„Erfahrung vermehrt zwar unsere Weisheit, sie verringert jedoch nicht unsere Torheit.“** So streut das Prisma der individuell-subjektiven Wahrnehmung, ähnlich wie der Regenbogen, den ich nun erblicke:

Nein bitte nicht. Doch, es geht über die Staumauer des Lindoso-Elektrizitätswerks, und vermutlich danach hoch ins Dorf dort weit, sehr weit oben... Und zu meiner Begeisterung noch auf der Teerstrasse, ein unwürdiges Ende einer wirklich bisher bezaubernd schönen Etappe. Aber Carlos wäre nicht Carlos, wenn er sich nicht auch hier etwas hätte einfallen lassen:



So sind in den Hang hoch zum Dorf frisch Schneisen gefräst worden, extra für uns Unersättliche, um hier auf allen Vieren die Steigung hochzukraxeln. Hoffentlich hat es keine versteckte Kamera mit Mikrophon, die mein von Stöhnen und Jammern begleitetes Hochkämpfen dokumentiert... Aber jetzt muss ich nochmals alles rausholen, um nicht noch mehr Zeit zu verlieren, meine beiden Konkurrenten um Platz 2-3 sind sicher schon unter der Dusch und zählen die Minuten, bis der lahme Schweizer endlich eintrifft...



Sehr gut, die Burg wird sichtbar, ganz oben, höher und weiter muss ich bestimmt nicht. Schon schwenkt die Strecke nach links, das Zielareal oben wird erkennbar, Hip Hip Hurra! Ein letzter Effort gelingt mühelos, erstaunlich flink und freudestrahlend darf ich stolz die Ziellinie überspringen. Toll, gut gemacht, Bilanz sehr zufrieden, keine Reklamationen!

Bruno ist ganz knapp vor mir eingelaufen, gewonnen hat heute Mathieu aus Kanada, noch vor dem Schweden. Scheinbar ist Mathieu Halbprofi-Mountain-Biker, daher so fit und schnell, und sicher auch deswegen derart furchtlos und kompromisslos in den Downhill-Passagen. Er schliesst im Gesamtklassement auf, liegt aber immer noch auf Rang 4...



Mathieu



Kristoffer



Peter



Neil



Stephan

Nach ersten Glückwünschen und dem seligen Schweben in der Erleichterung, diese schwierige, aber auch wunderschöne Etappe so bravourös gelaufen zu sein, gönne ich mir eine Suppe, angeboten von einer freundlichen Bäuerin, die stolz in ihrem riesigen Kessel über offenem Feuer rührt. Bohnen, Kartoffeln, Fleisch- und Wurststücke; alles schön warm, schmackhaft, salzig, wohltuend. Mindestens so vitalisierend wie der Druidensaft aus Asterix & Obelix!

Mein Geheimtipp: Wenn jemand wirklich glückliche Menschen sehen will, sollte er einmal im Ziel bei so einem Mehrtage-Ultra stehen. Da überrollt einem eine Welle von Zufriedenheit, Glückseligkeit, unbändiger Freude.

Keine/keiner käme auch nur auf die Idee, sich zu beklagen oder ärgern, sei es über körperliche Beschwerden oder unbekömmliche Friktionen während der absolvierten vielen Kilometer. Sämtliche grauen Gefühle verpuffen ins Nichts, verlieren jegliche Daseinsberechtigung. Lachende Menschen verschiedenster Nationen und sämtlicher Alterskategorien.

«I don't trust anyone who doesn't laugh.»
(Maya Angelou)



Nun runter zur Dorfhalle, dort gibt es eine (!) Dusche für die Männlein und eine (!) Dusche für die Weiblein, momentan noch warmes Wasser (was sich bald nach meiner kurzen aber wohltuenden Generalreinigung ändern wird). Dann herumsitzen, applaudieren, fachsimpeln, Besichtigung der Burg, dumme Sprüche und selbstgerechte Läufer-Weisheiten, just happy.



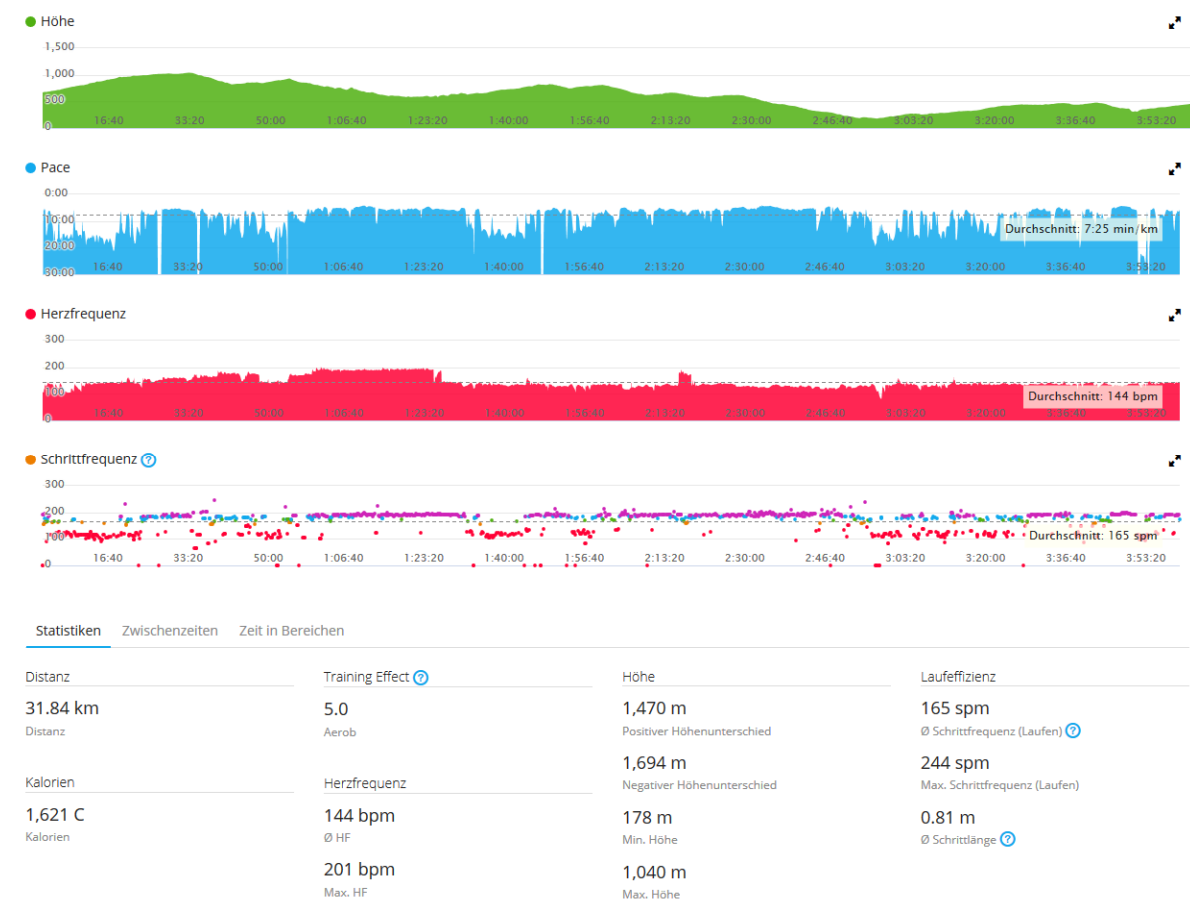
Hinter mir das **Lindoso Castle**, erbaut im 13. Jahrhundert, eine Festung der Portugiesen gegen die immer bedrohlichen Spanier. Viel ist davon nicht übriggeblieben.

eines der 50 **Granaries**, Speicher für Getreide und Mais, zum Teil immer noch im Einsatz



Pünktlich um 16 Uhr schüttelt es uns gut eine Stunde lang per Car nach Montalegre, dort können wir nach dem gemeinsamen Znacht in kleinen Gruppen hübsche Landhäuser beziehen, alles klappt wunderbar und speditiv. So rundet sich auch dieser vorletzte Abend des PGTA 2019 harmonisch ab.

Hier noch die Doku meiner GARMIN-Sportuhr, Etappe 6 in Zahlen. Nice to know, nicht mehr, nicht weniger:



7. Etappe, Pitoes das Junias - Montalegre, 29 km, 1100 m Höhendifferenz



Nun also das Finale. Es verspricht allerdings (zumindest für mich) nicht zu einem lockeren Heimbringen des zweiten Platzes zu werden.

Denn die beiden Läufer hinter mir jagen sich gegenseitig um den letzten Podestplatz – und vielleicht falle ich dem zum Opfer und werde Gesamt-4., wenn die zwei Jungen sich derart pushen (beide 25 Jahre jünger als ich!).

Also Devise: Dranbleiben – und keine Fehler machen.

Reto nimmt es entschieden lockerer...

25 resp. 35 Minuten Reserve sollten aller Voraussicht nach reichen, wenn ich mich nicht verheize, nicht verlaufe, nicht eine grössere Krise beziehe, keinen groben Fehler begehe. Umgekehrt kann in so anspruchsvollem Gelände problemlos pro Kilometer eine Minute herausgeholt werden, so ganz wohl ist mir nicht mit diesem Finale.



Und prompt stürmt Mathieu sofort nach dem Start los, nur leicht bekleidet ohne Rucksack prescht er den Hang runter, gefolgt von Bruno, der ihm zu folgen versucht.

Ich probiere es gar nicht erst, bin zufrieden mit meinem Rhythmus hinter dem führenden Schweden.

(Auf dem Bild vorne Bruno aus Spanien, Mathieu ist dem Fotografen bereits einteilt.)



Vorbei an einer Schafherde geht es wieder ein Bachbett runter, Wasser haben wir nun wirklich bald genug zu spüren bekommen. Im folgenden Aufstieg über eine Holzkonstruktion wird mir jedoch schon rasch warm, sodass ich die Windschutzjacke ausziehe. Wenn schon nass, dann bitte von aussen. Marina ist direkt hinter mir, nein sie überholt mich bald dank eingeübter Stocktechnik. Ich selber laufe nie mit Stöcken, obwohl das vermutlich keine dumme Idee wäre; allerdings müsste ich das regelmässig üben, und dazu fehlt mir der Nerv.

Wie angekündigt geht es bald hoch zum Berg der 7. Etappe. Total windexponiert mühen wir uns den öden Hang hoch. Schon bald wird klar: die Windjacke muss wieder getragen werden. Weit vorne und hoch oben kann ich stellenweise die beiden Tempomacher erahnen. Sollen sie doch das Letzte herausquetschen. Ich gehe mein Tempo, stetig und konstant, dann wird das schon reichen. Denn in diesem Speed machen die keine 30 km, da bin ich ziemlich sicher.

Es gilt trotz allem auch (oder gerade) heute: wer nicht aufs Kleine schaut, scheitert am Grossen. Also geniesse die Schluss-Etappe, morgen bin ich schon wieder im Flugzeug heim in die Schweiz und das Naturabenteuer im UNESCO-Naturpark Peneda-Gerês Vergangenheit.

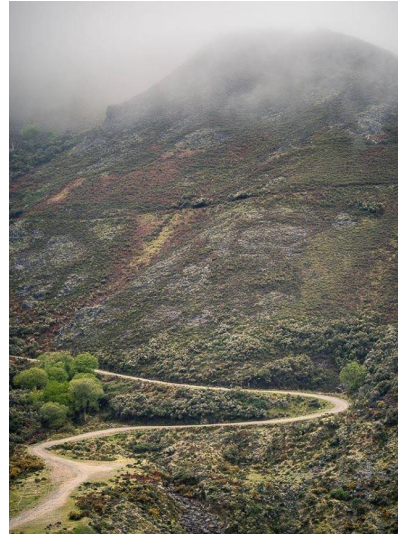
Ruppig zerrt der Wind an meinen Kleidern, zum Glück schützt mich die Mütze zusätzlich. Richtig garstig dieses Wetter, kein Wanderer würde sich bei derartigen Bedingungen mehrschichtig gut ausgerüstet auf einen Ausflug wagen. Umgekehrt: Wozu brauche ich Flügel, wenn ich den Wind nicht spüre?

Oben gibt es nicht viel zu sehen ausser eine verregnete Berglandschaft, die auf Sonne und Frühlingstemperatur wartet.

Also speditiv weiter.

Ich höre auch heute einen **Kuckuck** – und werde danach den Ohrwurm, das herzige Tessinerlied, bis ins Ziel nicht mehr los.

**«L'inverno è passato. L'aprile non c'è più.
È ritornato il maggio. Al canto del cucù.
Cucù, cucù. L'aprile non c'è più.»**



Ich ziehen mein gutes Tempo durch, hänge Marina sogar bergab etwas ab, schliesse bald in Sichtnähe zu Kristoffer auf. Der Regen scheint vorüber, es bleibt aber kühl und windig. Nach dem CP 1 geht es in ein kleines Bachtobel, geschickt und mutig wage ich mich in drei Sprüngen über die grün-bemoosten Felsen im Wasser. Mein Stolz über diese zirkuswürdige Akrobatik findet seine Antwort in einem plumpen Tritt in ein morastiges Schlammloch wenige Augenblicke später. Aber der folgende Anstieg erfolgt in einem der mittlerweile gut bekannten Steinwege, der Strömung entgegen; also zumindest sind die Schuhe bald wieder einigermassen sauber.

Nun geht es wellig übers Land, ständig leicht hoch und leicht runter, einfach im Vergleich zu den Bergwegen der letzten Tage. So bin ich bald beim letzten Verpflegungsposten des Anlasses angelangt. Es hätte sogar frische Erdbeeren, ich bleibe aber vorläufig bei meiner Bananen-Kost; jetzt nicht Neues anfangen...



Mehrere der Starter-Läufer sind schon überholt, willkommene Abwechslung. Dann bin ich gleichauf mit dem führenden Schweden. Auf meine Frage, was er mit den 10'000\$ Preisgeld mache, zuckt er kurz zusammen. Als er merkt, dass dies nicht ernst gemeint war verrät er mir, dass der Siegerpreis die Gratisteilnahme an der Austragung im kommenden Jahr beinhaltet. Es muss sich nicht sputen, hat sicheren Vorsprung auf mich und alle anderen. Also gehe ich etwas schneller, zumindest reichen meine verbliebenen Kräfte noch zum Durchziehen des Tempos.

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

So langsam aber sicher macht sich auch bei mir eine Sättigung bemerkbar, nun reicht es wirklich mit diesem permanenten Herumgerenne. Vielleicht eine Viertelstunde später kann ich weit vorne den Turm der Stadt Montalegre ausmachen; sehr gut, das Ziel ist da. Aber es geht nochmals rechts weg, hoch zum Hügel östlich, unter weiteren Windturbinen durch, nochmals ein Anstieg hinter dem steilen Teil zum Aussichtspunkt, von wo aus man erahnen kann, dass bald der Weg runter zum Städtchen führt.



Also reisse ich mich ein weiteres Mal zusammen und überstehe auch diese letzten Strapazen schadlos. Allerdings wäre mir ein lockeres Ins-Ziel-Traben deutlich lieber als diese Hetzerei im Kampf um einen Podestplatz. Ich muss mich heute richtiggehend «ausquetschen», es ist definitiv keinen Spass. Die Komfortzone wird endgültig verlassen:



Phase 1 ist schon längst vorbei, spätestens beim Einchecken in Kloten...

Phase 2 habe ich durchlitten, eigentlich gleich zu Beginn der ersten Etappe, danach blieb gar keine Zeit für Entschuldigungen, Ausflüchte, Ängste oder Zweifel.

Phase 3 war einmal mehr das Hauptthema: situativ reagieren, adaptieren, antizipieren, Dinge umsetzen, die zur vertrauten Routine werden sollten.

Phase 4 ergibt sich von alleine, vermutlich.

Was für ein Schwachsinn. Im wahren Leben funktioniert das nie (so).

Doch mein Ziel ist nun klar, aufs Podest zu rennen, minimal Platz 3 muss es werden!

«Der Weg ist das Ziel.» gilt (wie eigentlich immer!) überhaupt nicht, eher «Das Ziel ist im Weg.»

Oder philosophisch: **«Ich kann, weil ich will, was ich muss.»** (Immanuel Kant)



Durch ein Areal mit steinernen Kreuzen (mit violetten Schleifen geschmückt, heute ist Karfreitag!) nähere ich mich endlich dem Zentrum, dort ist auf dem Marktplatz das Ziel vorbereitet, mein glorreiches Arrival nur noch eine Frage von wenigen Schritten! Dort angekommen: Nichts. Bloss weitere Bündel, die hoch zur Burg führen. Aha, also ein etwas würdigerer Zieleinlauf, in historischen Mauern, umso besser. Aber auch dort: Nichts. Bloss weitere Bündel, wieder runter in eine trostlose Wohnsiedlung. Dann ermuntern mich wenigstens wehende Fahnen des Veranstalters, es kann wirklich nicht mehr weit sein.



Und wirklich, in einer **Gesamtlaufzeit von 24:55.17 Stunden** schwebte ich wenige Augenblicke später hocherfreut und federleicht über die Ziellinie.

Super, gut gemacht, mit grosser Wahrscheinlichkeit hat es sogar mit dem Platz 2 gereicht. Jetzt ist es vorbei, Überstanden, bewältigt, überlebt, erkämpft. Freudige Gratulationen heissen mich willkommen, mein Einlaufen wird still gefeiert.

Wenig hinter mir, bloss 2-3 Minuten später, kommt der Gesamtsieger Kristoffer ins Ziel, da sind die Fotografen natürlich parat. Und nochmals einige Minuten danach Marina, die Überlegen Beste bei den Frauen, phänomenal.

Bruno gratuliert mir. Er ist einige Minuten zuvor angekommen, Mathieu nochmals 10 Minuten vor ihm, aber an der Reihenfolge der Besten wird sich nichts ändern, wie mich wenig später der Zeitmesser bestätigt, als ich frisch und trocken angezogen (Duschen dann erst später in unseren Cottages) bei ihm sicherheitshalber doch nochmals nachfrage.

Rk	Bib	Name	Gender	Category	Team	Time
1	48	KRISTOFFER SJOBERG	♂	Senior M.	INDIVIDUAL	23:13:28
2	56	OSTERWALDER PETER	♂	Senior M.	INDIVIDUAL	24:55:17
3	36	BRUNO RIBEIRO	♂	Senior M.	INDIVIDUAL	25:09:23
4	54	MATHIEU PLAMONDON	♂	Senior M.	INDIVIDUAL	25:14:38
5	55	NEIL CLOKE	♂	Senior M.	INDIVIDUAL	26:12:03
6	22	STEINMANN MARINA	♀	Senior F.	INDIVIDUAL	26:41:34
7	62	SANDER WETZELS	♂	Senior M.	INDIVIDUAL	28:06:51
8	47	KELLER STEPHAN	♂	Senior M.	INDIVIDUAL	29:29:51

Es dauert eine Weile bis Stephan kommt, er hat sich heute verlaufen, erringt aber Gesamtplatz 7, ganz famos. Und Reto hat seine 6 Etappen trotz zuletzt Problemen an der Achillessehne hervorragend gemeistert; vielleicht ist er nun auch infiziert vom Virus derartiger Mehretappen-Trail-Läufe. Mein Appetit hält sich in Grenzen, etwas Brot und Käse genügen, obwohl auch hier ein Buffet aufgebaut wurde, das an nichts mangelt. Nun kommt auch Hanne ins Ziel, hervorragend was sie hier geleistet hat, alle Achtung!

Der Teutone hat schon einen schwarzen Mercedes bestellt, wird direkt abgeholt, da er scheinbar heute Abend in Lissabon unabkömmlich sei. Sonst sind alle noch da. Und zufrieden, stolz, erfüllt mit Eindrücken, Erlebnissen und Erfahrungen, die nur so ein Anlass prägen können. Zu Fuss torkeln wir zurück in unser Landhäuschen, es ist nur gut 500 m vom Ziel entfernt. Dort kann nun getrost alles Nasse, Dreckige, Stinkige hermetisch verriegelt im Koffer verstaut werden.

Zur Siegerehrung abends erscheinen alle gut gelaunt, müde aber nicht erschöpft, wohligh bereichert um ein neues Erlebnis. Das **Peneda-Gerês-Trail-Adventure** ist ein «**once** in a lifetime event», da man vielleicht «**twice**» laufen sollte...



Bruno – Kristoffer – Peter – Carlos Sá

Eine wirklich schöne Woche geht somit zu Ende.

- **Objektiv** betrachtet waren es: Regen, Wind, Kälte; schwierigste nasse, teils rutschige Bergwege, anspruchsvolle Trails in abgelegenen Gegenden, 213 km, die uns alles abverlangt haben.
- **Subjektiv** gesehen jedoch: wunderbare Naturerlebnisse pur, spektakuläre Laufstrecken abseits festgetretener Wege, sieben bereichernde Etappen, jede auf ihre Art, lustige Kameradschaft auf und neben der Strecke.



Hanne, hat sich ihr seliges Lächeln redlich verdient, Oldie but Goldie!!



Es hat sich eben doch gelohnt, auch die letzten Etappen durchzubeissen! **Peter** mit Trophäe für den Rang zwei. Hula-Shirt beachten...



Daumen hoch ihr beiden Kämpfer! **Reto** und **Stephan**, unkaputtbar, unverwundlich, unerschütterlich – und unersättlich? Nächstes Rennen schon geplant...

Nun hat es sich doch (zumindest für mich) gelohnt, einen **Bericht vom Peneda-Gerês-Abenteuer** zu verfassen. Erstaunlicherweise sind mir auch diesmal 101 Details eingefallen, als ich mich nochmals auf die Strecke zurück gewagt habe.

Ich werde das gute Gefühl dieser Tage für immer in meinem Herzen behalten.



Bonstetten, Mai 2019
Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch