

Wales, Anglesey, 31.8.-2.9.2018



**217 km mit 4000 m Höhendifferenz in 3 Etappen
um die nordwestliche Halbinsel Wales**



Kaum zurück aus Andorra, schon wieder unterwegs... exakt mit der Startglocke donnern zwei Jet der Royal Air Force über den Breakwater Country-Park etwas ausserhalb von Holyhead, der nord-westlichsten Hafenstadt Wales.

Hier startet mein nächstes Laufabenteuer: Es geht in drei Tagen im Uhrzeigersinn immer dem Küstenweg folgend um die **Halbinsel Anglesey**; **Ring-o-Fire** nennt sich dieser Ultralangstreckenlauf, benannt nach dem Song von Johnny Cash. Und dieser Ohrwurm schickt uns etwa 150 Teilnehmer (2/3 davon laufen nur die erste Etappe) auf die Reise.



Ich bin tags zuvor via Dublin mit der Fähre hierhergereist und plane am Tag nach dem Anlass wieder auf gleichem Weg zurück zu kehren, also ein verlängertes sportliches Wochenende, das es allerdings in sich hat:



217 km in 3 Etappen, dazu 4000 Meter Höhendifferenz, alles ohne Streckenmarkierung, Unterkünfte in Turn-/Gemeinschaftshalle, das persönliche Material wird transportiert, unterwegs gibt es etwa alle 15-20 km Checkpoints mit Verpflegung.

Der Lauf startet am Freitag mittags 13 Uhr, im Ziel sollte man bis Sonntagmittag sein, also eigentlich **6 Leistungsmarathons** – innerhalb von 48 Stunden...



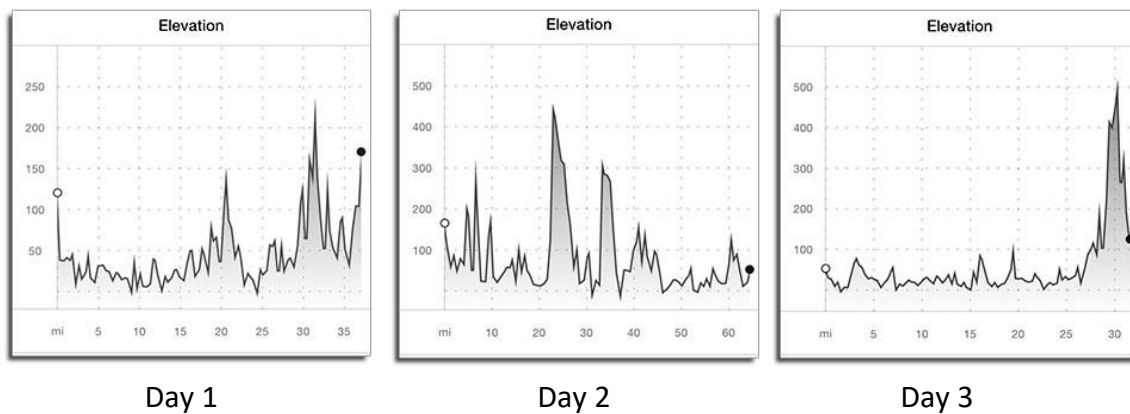
Mir graut etwas davor, bin ich doch vom Effort Andorras noch gesättigt-matt und die Zeit dazwischen war schlicht zu kurz, um wieder die nötige Spannung und Motivation aufzubauen. Nun bin ich aber hier und werde das Beste daraus machen, es zumindest versuchen. Einfach mal loslaufen, es könnte ja gut werden... Andererseits will ich hier klar ein gutes Resultat abliefern, habe schon meine Ziele, die ich nicht flexibel mit mir selber verhandeln will. Es ist nicht gerade ein Gelübde, aber gut ankommen ist das Minimum! Und alles was ich brauche, sind gute Beine und ein bisschen Mut.

Die Organisation ist äusserst familiär und freundlich, James und Olli organisieren diesen Anlass zum 7. Mal, ihre Helfer sind mehrheitlich Verwandte und Bekannte. Alles wird clever and smart gehalten, die Teilnahmegebühr beträgt daher keine 200.- Fr. Es geht scheinbar auch ohne Sponsoren, Medien und ausgeklügelte Logistik.

Noch etwas relaxen vor dem Start in ein weiteres Laufabenteuer.

«Two things are necessary for great achievement: a plan and not quite enough time.» (Leonard Bernstein)





Day I/III, ROF 2018, 57 km

Sofort nach dem Start zieht sich das Feld der Läuferinnen und Läufer in die Länge. Mit mir startet noch eine Schweizerin, eine Italienerin, ein Österreicher; alle anderen Teilnehmer stammen aus dem United Kingdom, die meisten sind lokal wohnhafte Waliser. Bei sommerlich warmen Temperaturen und angenehmem Wind laufen wir über einen feinen Wanderweg zum New Harbour, dann der Strasse folgend zum inneren Hafen, wo die grossen Fähren anlegen.



An weiteren Docks vorbei lassen wir den alten Hafen links liegen, schon ist Holyhead verlassen und der Penrhos Beach/Park erreicht. Ich renne zügig, bleibe aber meinem Rhythmus treu, wenn vorne einige wegziehen. Das sind vermutlich Teilnehmer des „Firelighter“, die bloss die heutige Etappe laufen und daher ein forscheres Tempo anschlagen können. Für die Startetappe sind 57 km vorgesehen, alles wellig auf und ab der westlichen und dann nördlichen Küste der Halbinsel folgend. Über eine Staumauer kommen wir nach Y Fali Valley; hier ist ein erster Kontrollpunkt, bei dem die Nummern (ich bin #222) registriert werden müssen. Gehetzt und schon arg verschwitzt spurten wir an den verzweifelten Helfern vorbei, die so kaum Zeit haben, mich und die etwa 4-5 weiteren Läufer zu notieren.



Da momentan Ebbe ist, können wir direkt dem Meer folgend die kleine Siedlung umgehen, anschliessend führt die Strecke entlang einem Fluss-Arm dem Rand eines Sumpfgebietes folgend nördlich. Immer wieder brechen Kuhgatter und Schwenktore sowie kleine Leitern zwischen den Feldern den Rhythmus. Bald sollte der erste Checkpoint (und somit Verpflegungsposten) kommen.

Einer der Läufer in meiner Gruppe kennt den Weg scheinbar genau und kommentiert laufend, was als Nächstes zu erwarten sei. Dazu wird dümmlich gequatscht und geblufft, alles scheinbar *very easy* und alle sind *hier just for fun*, Rang und Zeit total belanglos... Aber der River Alay-CheckPoint-1 existiert dann doch nicht, komisch.



Trotzdem weiter. Nun über Kuh-, Schaf- und Pferdeweiden. Sanft malerisch legt sich die Landschaft in feinen Wellen an die Küste. Eine nun etwas heftigere Brise vom Meer herkommend sorgt für willkommene Abwechslung. Es folgt der erste von vielen weiteren Kilometern direkt am Wasser, nasser Kies und stellenweise recht kompakter Sand macht das Vorankommen einfach.

Das Tempo ist immer noch hoch, bald sind 90 Minuten erreicht und immer noch nichts vom ersten Verpflegungsposten erkennbar. Ich habe etwas Wasser in meinen Bidons und laufe so gut es geht – mittlerweile mehrheitlich allein – in effizienter Manier immer schön folgsam den Wegmarkierungen nach (sofern es solche hat).





Endlich legt sich Ruhe und Entspannung, fast schon Frieden in mein Gemüt. Es ist befreiend und überwältigend zugleich. Ich bin wieder einmal irgendwo unterwegs, wo ich noch nie war, wovon ich bisher weder Ahnung noch Wissen hatte, was keinerlei Vorgaben oder Erwartungen zulässt - schlicht Neuland und Premiere. So kann ich den Moment als einzigartige Sequenz genießen und brauche nicht Ansprüche oder Erfordernisse zu erfüllen.

Und Joggen ist dazu eine phänomenale Art der Fortbewegung, ohne fremde Hilfsmittel, alles aus eigener Muskel- und Kreislaufkraft. Da spielen spezielle Trailrunning-Schuhe, raffinierte Kleidung, multifunktionale Chronographen oder spezielle designte Rucksäcke eine Nebenrolle.

Vorne kann ich einige Läufer erkennen, der Weg sollte also stimmen, das GPS-Gerät oder die fein säuberlich wasserdicht laminierten Karten bleiben vorderhand noch im Rucksack. Da fast nur Einheimische mitlaufen, die diese Strecke scheinbar bestens kennen, kann ich denen getrost folgen.



Es wird etwas monoton und mühsam, die ständigen Unterbrüche durch natürliche (Wasserläufe, Rinnen, Dickicht) und künstliche (Zäune, Durchgänge) Hindernisse lassen ein gleichmässiges Rennen nicht zu. Mir fehlt irgendwie die nötige Leichtigkeit, ich habe wenig Kraft in den Beinen, alles fühlt sich leicht verkrampft an. Kein Wunder, heute vor zwei Monaten bin ich zur Ronda del Cims in Andorra gestartet, und die 44 ½ Stunden nonstop in den Pyrenäen brauchen eine lange Erholungszeit, körperlich und v.a. mental. Denn für so einen weiteren Anlass muss man „wieder hungrig“ werden, sich darauf freuen, in allen Varianten sich die möglichen Szenarien erdenken. Nur so kann der Fokus auf einen weiteren Effort gelegt werden.



Ich möchte hier gerne vorne mitlaufen, habe mir als Ziel einen Platz unter den ersten 5 vorgestellt. Aber ob das realistisch ist, wird die Rangliste heute abends zeigen. Eigentlich ist es ein absoluter Kardinalfehler, an solchen Anlässen eine Zielsetzung in der Rangliste anzustreben. Denn vorab geht es – einmal mehr – bloss darum, dass ich hier mein Bestes gebe, Spass habe, ein nachhaltiges Erlebnis zu erlaufen, eine wertvolle Erfahrung finde.

Immer wieder führt die Strecke direkt ans Meer, dann hoch auf die hügligen Anhöhen, auf denen Schafe und Kühe unbekümmert weiden. Schon bald bin ich zwei Stunden gerannt; die Hitze und Trockenheit sind unüblich für diese Jahreszeit. Sandige Buchten mit Campingplätzen folgen auf unberührte felsige Küstenstreifen. Die Markierungen machen das Vorankommen einfach, allerdings muss ich gut aufpassen, da der Weg oft dann doch anders gewählt werden muss, will man nicht in einer Bucht landen, wo es kein Weiterkommen mit trockenen Füßen gibt.



Auf einer bröckligen, von Wildrosenbüschen überwucherten Trockenmauer sitzt ein kleines Vögelchen und piept ängstlich. Ich lausche dem Rauschen des Windes. Die friedvolle Landschaft stimmt mich rührselig, alles ausser dem intensiven Moment wird zur Belanglosigkeit. Als junger Mensch will man die Zeit vorantreiben, später anhalten, irgendwann zurückgewinnen. Wo stehe ich?



Endlich ist der erste Checkpoint erreicht, Church Bay genannt wegen der kleinen Steinkapelle vorne auf dem Kap. Zu meiner Erleichterung kann ich in Erfahrung bringen, dass es der CP **2** ist, der erste war die blosse Nummernkontrolle nach dem Staudamm. Also habe ich bis hier etwa 25 km und somit bald die Hälfte geschafft, immerhin. Heiteres Jubeln und Trubeln umhüllt die Verpflegungsstelle, viele Freunde und Verwandte der Läufer amüsieren sich prächtig und helfen bereitwillig beim Füllen der Bidons und Verteilen von Kalorien. Leider gibt es bloss Wasser und Cola, keine anderen Getränke, keine Elektrolytmischungen. Also fülle ich meine beiden flexiblen Flaschen mit Cola, nehme mir ein Mars vom Tischchen, ein Blick auf die Uhr (2 Stunden 20 Minuten), weiter!

Natürlich schäumt das Cola in meinen Bidons und bringt diese fast zum Platzen, rasch trinke ich aus beiden den ersten Drittel. Dabei löst sich der Trink-Mechanismus der einen Flasche und die zuckrige Brühe läuft mir vorne über den Rucksack und die Hände. Das ist in mancher Hinsicht ärgerlich: Zum einen könnte ich etwas Flüssigkeit durchaus gebrauchen, bin ziemlich dehydriert. Dann die klebrigen Hände, eklig; auch der Rucksack ist nun vermutlich für den Rest der Reise verschmutzt. Das Handy (und somit Fotoapparat) habe ich wohlweislich in einem wasserdichten Beutel verstaut, sonst wäre dieses auch schon ruiniert, kaum hat die Reise begonnen.



Schon jetzt fällt der endgültige Entscheid NIE WIEDER an einen Lauf zu gehen mit einem Rucksack oder einem Trinksystem von Salomon. Ich habe mich darüber nun schon so oft geärgert, dass es definitiv reicht, das sind alles unausgereifte schlicht schlechte Artikel, die im Ladenregal toll aussehen, aber im Läuferalltag durchwegs unzweckmässig sind - und kläglich versagen.

Sonst geht es mir gut.

Ich habe schon etliche Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind zum Glück NIE eingetreten..., und dieses Malheur ist wirklich kaum der Rede wert!

Denn es geht nun steil bergauf, eine Anhöhe von vielleicht 50-70 m mit herrlichem Ausblick wird erklommen. So kann ich mein Gemüt beruhigen und die zugeführten Kalorien etwas in die Muskeln sickern lassen. Weiter geht's in gleicher, keineswegs langweiliger Manier. Immer links das Meer, rechts Felder und Wiesen, vorne mal ein Läufer und dann wieder keiner, hinten die schon niedrigstehende Sonne. Wenn ich etwas zügig vorankomme, sollte ich noch bei Tageslicht in Amlwch (doch, ist richtig geschrieben!) im Ziel der ersten Etappe eintreffen. Eine gute Stirnlampe gehört zur Pflichtausrüstung, gerne verzichte ich aber auf deren Anwendung, sofern möglich.



Ich überhole einen grell orangen gekleideten Läufer (es ist Robin) und einen Teilnehmer des Firelighter, ziehe in meinem nun guten Tempo frisch motiviert davon. Teilzeit-Enthusiasmus oder Selbstüberschätzung oder Anflug zu einer Topleistung??

Wieder geht es runter ans Meer, über grobe Felsen und entlang körnigem Sand. Lästig sind die Passagen auf faustgrossen rundgeschliffenen Steinen, hier ist ein Rennen fast unmöglich und auch wandernd kommt man kaum voran. Kein Wunder, werden für diese 57 km minimal 6-7 Stunden für die Besten veranschlagt. Das ist eben kein Stadtmarathon auf schnurgeraden Asphaltpisten, wo Kenianer und Äthiopier um Prämien fighten!





Wieder folgt ein Einschnitt runter ans Meer, mutig springe ich den rutschigen Erdhang herunter. Dann direkt dem Wasser folgend, immer geradeaus.

Bis ich merke, dass es hier keine Spuren mehr im Sand hat resp. die wenigen in Gegenrichtung zeigen.

Umkehren will ich nicht, das kann so falsch auch nicht sein...

Nach einer Kletterpartie zwischen Felsen und entlang ausgespülter Höhlen führt ein erlösender Trampelpfad wieder hoch aufs Plateau oberhalb der Brandung. Nummer 222 ist hier – aller Voraussicht nach – falsch gestrandet. Also zücke ich das Garmin-GPS-Gerätchen (Danke Stephan für die Ausleihe!), auf das ich zuhause den Treck in Form einer roten Linie laden konnte. Und prompt blinkt der Positionspfeil im Niemandsland... Ich muss die Vergrößerung entzoomen um festzustellen, dass ich eifriger Trottel mir mit meinem spektakulären Küstenabenteuer noch einen Umweg von vielleicht einem Kilometer raus auf eine Landzunge eingebrockt habe.

Rasch korrigiere ich meine Richtung und renne eifrig und strebsam dem Pfeilsymbol folgend in Richtung rote Linie = offizieller Weg. Denn dem MUSS man konsequent folgen, um nicht disqualifiziert zu werden. Die Organisation hat sogenannte «Honesty-Books» (Ehrlichkeit ist gefragt!) platziert, Stellen wo man aus einem Buch eine Seite rausreißen muss als Beweis, diesen Punkt auch wirklich selber passiert zu haben. Wer eine solche Markierung verpasst, erhält konsequent eine Strafe von schmerzhaften DREI Stunden, das totale Läuferdesaster also...



Und zu meinem Schrecken kann ich weit vorne nun die beiden (einheimischen?) Läufer sehen, die ich vor noch nicht allzu langer Zeit in euphorischer Manier überholt und schwungvoll stehengelassen habe. Soll ich mich nun ärgern oder dankbar sein, dass ich wieder auf der richtigen Spur bin? Wenn so ein kleiner Umweg letztlich über das Rennen entscheidet, ist es lächerlich! Wie heisst es doch so schön: «Go the extra mile. It never disappoints.»

Morgen kommt die Monsteretappe über mehr als 100 km auf ähnlichen Wegen, da kann mal eine Viertelstunde Umweg kaum matchentscheidend sein. Ich nehme es also locker und humorvoll, was soll's?

Und in dem Moment darf ich drei, nein vier kräftige Hoppelhasen entdecken, die im Dickicht hinter den Wiesen in Sicherheit springen. Dieser fröhliche Anblick wirkt auf mich wie eine Belohnung: für den ungeplanten Umweg und v.a. dafür, dass ich mich nicht geärgert habe, soeben eine Viertelstunde resp. zwei Plätze eingebüsst zu haben.



Mit den beiden Läufern vorne am Küstenweg läuft es sich einfacher, ich muss nicht mehr so konzentriert die richtigen Wege suchen und kann zielstrebig ihrer Spur folgen. Der Abstand ist kaum ein Kilometer, und ich komme - wie mir scheint - stetig etwas näher. Vielleicht sollte ich jetzt nicht zu ehrgeizig den beiden folgen, morgen (und übermorgen!) ist auch noch ein Tag. Aber dieser dumme Umweg war eben doch unnötig und ich würde gerne wieder aufschliessen können. Das Profil ist brutal, ständig über Treppenstufen runter ans Meer, dann steinigen Rinnen folgend wieder hoch auf die Anhöhe im nun heftigen Wind. Ich bin froh um meine Sonnenbrille, die meine Augen vor herumgewirbeltem Staub und Sand schützt.





Es ist ein herrlicher Kampf – ein selbstinszeniertes Spektakel allein am nun bald nördlichsten Punkt der Halbinsel. Trwyn Cemlyn heisst diese Felsnase oberhalb der Cemlyn Bay, wo auf einem Lattensteg die Bucht vor dem Naturreservat mit vielen Wasservögeln passiert werden kann. Spektakulär auf der einen Seite, ganz bescheiden und unscheinbar aus anderer Optik schlängelt sich der Coastal Trail weiter.

Mein momentan schönsten Geheimnis: Ich bin ein absolutes Laufgenie. Dummerweise bin ich der einzige, der das weiss... Und das Recht auf Fehler, Umwege in mancher Hinsicht und Dummheiten (in ebenso vielfältiger Weise) dient der freien Entfaltung der Persönlichkeit. Vielleicht.

Ich beginne diesen Lauf zu lieben, habe langsam den Takt gefunden, der hier erforderlich ist. Es ist kein übliches Rennen wie an anderen mehrtägigen Trails, eher ein *Erkundungslauf* von einem Aussichtspunkt zum nächsten, von einer Bucht in die kommende Sandsichel, über Wiesen und Feldwege, durch nassen Kies und feinen Sand, über Geröll und entlang Felsen - immer weiter, ohne Blick auf die Uhr oder Rangliste. Befreiend, bereichernd, begeisternd.

In solchen Momenten ist mein beruflicher Alltag um mehrere Lichtjahre entfernt. All das was mich bei der Arbeit freut und ärgert verliert jegliche Bedeutung. Ich geniesse das absolute Alleinsein, vermeide oberflächliche Small-talk-Kontakte, verspüre keinerlei Bedürfnis, mit jemandem ein tiefgründiges Gespräch zu zelebrieren. Schon Einstein wusste es: «Der Hauptgrund für Stress ist der tägliche Kontakt mit Idioten.»

Es folgt vielleicht einer der schönsten Passagen der Startetappe. Steil über eine Treppe geht es runter zu einer Ruine: hier ruht vermutlich eine kleine Fabrik, die vor mehr als 100 Jahren den Betrieb einstellen musste. Idyllisch liegen die Reste der Siedlung an der Bucht, ein friedlicher Ort, der eine wunderbare Ruhe ausstrahlt.





Dahinter geht es wahnsinnig steil bergan, ich kämpfe mich mit maximalem Effort den steinigen Weg hoch, schnaufe wie ein Ochse auf dem letzten Zucken. Ich befinde mich hier vielleicht 50 Meter über dem Meeresspiegel, aber meine momentan maximale Atmung erinnert mich an das Gefühl auf 5420 m.Ü.M. im Aufstieg zum Chhugyuma La beim Everest Sky Race 2011. Total unnötig diese Maximalanstrengung; total genial, wieder einmal so richtig am Limit zu laufen.

Und siehe da, schon hat der schnelle Osterwalder sein Malheur wiedergutmacht und die beiden Läufer eingeholt. Sie haben mich bei meinem falschen Abbiegen beobachtet und geahnt, dass ich vorne am Kap wieder eine Aufstiegsmöglichkeit (immerhin eine!!) finden werde...

Nun geht es etwas weg von der Küste, eine schreckliche eingezäunte Fabrikanlage wie aus einem alten James Bond-Film muss weiträumig umlaufen werden. Kurze Strassenpassagen tun den durchgerüttelten Läufern gut, hier kann wieder einmal ohne bedachte Schrittwahl gerannt werden. RING-O-FIRE-Wegweiser lenken weg vom offiziellen Weg, so geht es zum Checkpoint 3, Wylfa. Wieder bloss Cola, schon ärgerlich. Ich trinke gleich am Posten so viel ich kann, das erspart mir eine weitere klebrige Begiessung. Essen mag ich nichts, bin etwas überhitzt nach meinem Aufholrennen, zudem schon eher müde und auch etwas genervt.





Jetzt einfach nicht mit so einer Selbstverhätschelung anfangen, meine momentanen Befürchtungen sind eminent nebensächlich! Denn das, was wir hier heute leisten, ist Extraklasse und ganz famos, so ein Küstenrennen über 57 km eine Herausforderung für ganz Verrückte. Und zugleich NICHTS gegenüber dem, was schon morgen auf dem Programm steht. Dass die Wege so schwierig zu laufen sind, habe ich nicht erwartet. Auch mit der Höhendifferenz, die sich mit diesem ständigen Rauf-und-Runter addiert, habe ich nicht gerechnet. Daher ist ein Stundenmittel von 6-8 km ein gutes Tempo, was mir jedoch für morgen einen langen, sehr langen Tag verspricht...

Aber das darf mich jetzt nicht demoralisieren, vorerst gilt es DAY ONE zu meistern! Ich schätze die Restdistanz auf noch etwa 15 km, also knapp 2 Stunden, das sollte vor Sonnenuntergang zu schaffen sein. Prognosen gebe ich prinzipiell keine mehr ab, denn plötzlich ist «Flasche leen» und «Akku unten», dann kann so eine Distanz locker 3-4 Stunden beanspruchen.

Prompt haben mich die beiden anderen Läufer wieder eingeholt, nachdem ich kurz etwas wegziehen konnte. So laufen wir gemeinsam einige Viertelstunden, stumm und konzentriert, jeder in seiner eigenen Welt.





Jetzt sollte dann das erste Honesty-Book kommen, der absolut nördlichste Punkt meiner Rundreise. Darf ich nicht verpassen! Robin kennt den Weg gut, er ist zum 4. Mal dabei und weiss genau, wo es lang geht. Ich probiere, seinem Tempo zu folgen, bekunde dabei aber immer mehr Mühe.

Jetzt eine ROF-Flagge im Wind, das sollte es sein. Meine beiden Begleiter haben wieder ein paar Dutzend Meter Vorsprung. So komme ich alleine ans Steingebäude, vermutlich ein früher strategisch genutzter Überwachungspunkt. In einem Tupperware, fein säuberlich mit einem Muschelstein beschwert, liegt ein antiker Roman, aus dem ich nun eine Seite reissen darf: «Jane Austen: Pride and Prejudice», ich entschliesse mich für die Widmung vorne. Diesen Beweis, dass ich auch wirklich hier ganz oben und maximal aussen am Meer durchgerannt bin, muss ich gut verstaut in meinem Rucksack im Ziel abgeben.

Dieses kleine Intermezzo erheitert mich, gibt Schub für die weitere Küstenwege, jetzt einfach nicht schlapp machen, lauf weiter so gut es halt (noch) geht. Nochmals sind etwas Durchhaltewille und Leidensfähigkeit gefordert. Bald bin ich 5 Stunden pausenlos diesem Wandertrail gefolgt, jetzt einfach nicht ungeduldig oder mürrisch werden! Robin motiviert mich, dort vorne (verdammt weit vorne!) beim Turm auf dem hohen Felsen sei nochmals ein Honesty-Book, dann gehe es ins Dorf zum Ziel.



Ja dann halt. Ich lasse die beiden ziehen, kann ihrem Tempo nun nicht mehr folgen. Egal, bisher ist es ja ganz ordentlich gelaufen, kein Grund zu Reklamationen! Und meine Grübeleien über mögliche Erschwernisse heute, morgen und übermorgen habe ich jetzt schon satt, sehne mich nach einem stilleren Kopf.

Und wieder darf ich – auf einem windigen Felsenplateau hoch über der Brandung - eine Seite aus einem Schmöcker eines Antiquariats (auch diesmal J. Austen: Mansfield Park) reissen: «Tear a page out and present it to the Marshals at CP4 to prove your presence!». So, jetzt ist das auch geschafft und der letzte Kontrollpunkt für heute gemeistert.



Dankbar laufe ich weiter, ein guter Tag neigt sich zu Ende: Ich bin unterwegs auf dem Ring-O-Fire, trocken die erste Etappe bestanden (das ist hier in Wales keineswegs selbstverständlich!), nur einzelne kleine Umwege, weder Stürze noch Fehlritte, habe bezaubernde Natur mit Wind und Wellen erleben dürfen.

Die Markierungen sind jetzt nicht mehr die Vogelsymbole der Wanderroute, sondern Pfeile des Anlasses. Das verheisst ein baldiges Zielankommen. Das Amlwch Leisure Center liegt ausserhalb der kleinen Stadt, ruckzuck bin ich dort. Ein begeistertes Empfangskomitee heisst mich willkommen im Ziel der ersten Etappe! Stolz und erleichtert nehme ich die Glückwünsche in Empfang. Meine Nummer wird notiert, die beiden mitgebrachten Buchseiten müssen geprüft, der Tracker (elektronischer Sender) zum Aufladen abgegeben werden.





Da der dicke Photograph noch irgendwo unterwegs seine Bilder knipst, laufe ich nochmals zurück für das Zielbild Stage I/III ROF2018, Peter Osterwalder, 222, Switzerland, 3. Zwischenrang, Laufzeit heute 6.01 h, *what else?*

Schwierige, fast schon schmerzhafteste Momente der letzten Stunden sind bloss noch leise Erinnerung. Für einige kurze Augenblicke stehe ich innerlich schwankend im Nichts. Als hätte jemand im Kino den Film aus dem Projektor gerissen, ich blicke irritiert ins Dunkel. Wieder einmal glaube ich verstanden zu haben, dass das Leben eine lohnenswerte Angelegenheit ist. Es ist, also ob ich durch das Gras unter meinen durchgerüttelten Füßen den Puls der Erde fühlen könne. Solche vielleicht bloss Bruchteile von Sekunden dauernde Empfindungen haben eine durchdringende Intensität.





Isle of Anglesey Laufen

Eventtyp: Nicht klassifiziert Strecke: --

57.55 km

Distanz

6:01:38

Zeit

6:17 min/km

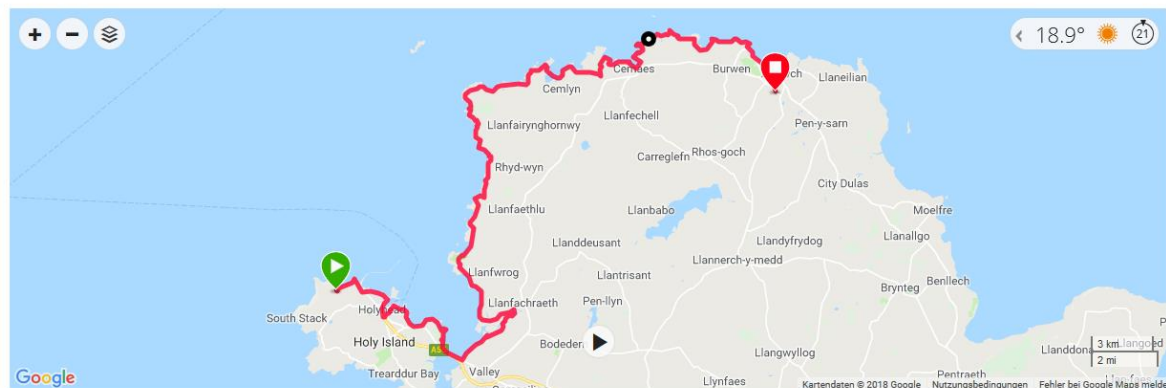
Ø Pace

548 m

Positiver Höhenunterschied

2,634 C

Kalorien



Statistiken Zwischenzeiten Zeit in Bereichen

Distanz	Herzfrequenz	Höhe	Lauffeffizienz
57.55 km	140 bpm	548 m	183 spm
Distanz	Ø HF	Positiver Höhenunterschied	Ø Schrittfrequenz (Laufen) ?
Kalorien	177 bpm	530 m	248 spm
2,634 C	Max. HF	Negativer Höhenunterschied	Max. Schrittfrequenz (Laufen)
Kalorien	5.0	0 m	0.87 m
	Aerob TE ?	Min. Höhe	Ø Schrittänge ?

Die Bestnote kann ich mir für die heutige Leistung nicht geben. Aber ein 5+ ist es allemal! Es geht ja nicht um Olympia-Gold oder einen Sponsorenvertrag für die kommenden 3 Jahre... Niemand, nicht einmal das regionale Klatsch-Journal nimmt Kenntnis von diesen eigenartigen Typen, die hier einen sportlichen Anlass bestreiten. Was hätte ich eigentlich anders machen sollen? Mir fällt kein Streckenteil ein, den ich letztlich nicht bravourös gemeistert hätte! Und auch keine Sequenz, die ich herausstreichen möchte.

Quentin (the Race-Director himself!) vom OK zeigt mir sogleich die Unterkünfte; es gibt heisses Wasser, eine riesige Turnhalle für die Übernachtung, Duschen, Massagegelegenheit, sogar ein Schwimmbad für 2 £...

Zuerst muss ich mich etwas (re-)organisieren, mein grosser Rucksack liegt parat. Jetzt primär eine heisse Dusche, warme Kleider, dann etwas Essen und in die Massage, bevor dort ein Gedränge besteht. Ziemlich steif und ungelenk wackle ich auf havarierten Füßen zur Dusche. Diese funktioniert auf Antrieb, wunderbar. Dann kurze Sohlen- und Zeheninspektion (alles noch dran...), hinein in weiche Socken und weite Relax-Schuhe, die frischen Kleider wärmen herrlich. Und schon liege ich auf dem Klappptisch von Monika, die für 20 £ meine Beine so durchkneten sollte, dass es morgen wieder wie neu (?) und von alleine (?) läuft...



Es fühlt sich befreiend an, so passiv sich ergeben zu dürfen; prompt schlafe ich auf der Liege ein. Meine Muskeln haben die weite Distanz und vielen Höhenmeter gut überstanden, auch Sehnen und Gelenk wirken intakt, gut so. Jetzt rasch zuhause anrufen, es ist hier schon bald 20 Uhr, daheim also eine Stunde mehr. Keep it short and precise: everything okay!

Und nun sollte ich dringend etwas essen, denn schon in 10 Stunden startet die zweite und lange Etappe. Aber ich habe keinen Hunger, der Magen fühlt sich überfüllt und wie ein ausgelatschter Sack an. Vielleicht hätte ich im Ziel nicht gleich 7 dl Wasser mit Elektrolyt-Pulver-Gemisch in mich hineinkippen sollen. Oder ist es die Anstrengung in der Hitze, die mir die Magennerven übel beleidigt haben?

Ich löse 4 Ovospport in heissem Wasser auf, das süsse Zeug tut gut. Aber die mitgebrachten Teigwaren à la Bolognese im Travellunch bringe ich wirklich nicht runter, lustlos stochere ich im Beutel herum, nehme mehr symbolisch ein paar Löffel, schon ist mir schlecht. Egal, das Tempo an diesen Langstreckenläufen ist ja niedrig und daher basieren die Muskeln mehr auf Fettverbrennung, weniger auf gespeicherten Zucker in Form von Glykogen. Und davon habe ich genug gespeichert, es würde energietechnisch bis zum Nordpol reichen.

Langsam trudeln weitere Läufer ein, es kommt etwas Leben in die Bude: **draussen** lassen sich die Firelighter feiern, die haben es geschafft und genießen ihr Bierchen (oder noch eines mehr), **innen** schleichen die ROF-Teilnehmer umher, als wollen sie unerkant bleiben, sollte sie der Mut schon vor der morgigen Etappe verlassen.



Ich puste meine Iso-Matte auf, lege den Schlafsack und meine Ausrüstung für morgen parat. Zudem kann früh um 5 Uhr eine Tasche abgegeben werden, die in die Mitte der 2. Etappe bei ca. km 50 transportiert wird (Wechselkleider etc.).

Das muss alles durchdacht vorbereitet werden, nochmals ist etwas Konzentration gefordert! Auch das Handy (Bilder!) und meine Uhr müssen wieder aufgeladen werden; die ausgewaschenen Kleider sollten aufgehängt an einer Schnur über Nacht einigermassen trocknen. So sind rasch all diese nötigen Unnotwendigkeiten erledigt.

Danach ist mir alles sch...egal, ich will nur noch schlafen. Prioritäten setzen heisst: auswählen was liegen bleiben soll. Zum Beispiel ich.



Da die Türe zur Turnhalle ständig laut auf- und zugeschlagen wird, stelle ich den schweren Feuerlöscher so, dass diese Klappe nun offen bleibt - auch der Frischluftzufuhr dienlich. Ohrenstöpsel, Augenklappe, 10 mg Zolpidem, letzter Control-Check, und weg bin ich im Reich der Träume. Oder zumindest irgendwo dort in der Nähe.

Was war das wieder für ein verrückter Tag ?!? Ich muss im Nachhinein alles aufschreiben, sonst kann ich die vielen Eindrücke nicht ordnen und in Erinnerung behalten.



Day II/III, ROF 2018, 105 km

Immerhin fast 7 Stunden Schlaf sind so zustande gekommen. Kurz vor 5 Uhr ist nun aber etwas Eile angesagt.



Denn schon um 6 Uhr, noch im Dunkeln, geht es auf die lange Etappe:

ganze 105 km sind für heute vorgesehen.

Ich packe meine Siebensachen zusammen, gebe den «Runningbag» für CP km50 ab, schon sind alle parat für ein paar letzte Informationen, dann startet das arg geschrumpfte Grüppchen.

Über die Geltung von Gestern entscheidet das Heute: Bald wird sich zeigen, ob ich auf der ersten Etappe klug eingeteilt habe resp. die Zeit der Regeneration effizient nutzen konnte. Das Problem, wie ich mir den heutigen Samstag um die Ohren schlagen soll, habe ich garantiert nicht...

Die Läufer des gestrigen Eintagesrennens sind abgereist, nun wird es ruhiger, übersichtlicher und familiärer. Nebelgrau liegt die Dämmerung im Dorf, die Lichter der Strassenlaternen zittern in den Pfützen am Wegrand. Rasch sind wir wieder oben am Meer, nun weiter immer im Uhrzeigersinn der Küste folgend. Das Tempo ist auch heute frappant hoch, John und Robin sowie Joe laufen voran, ich und ein paar weitere Teilnehmer wenig hinter ihnen. Im Halbdunkeln den Trail zu finden ist gar nicht so einfach, es gibt hier eine Unzahl an Wegen und Pfaden, die mehr oder weniger dem Ufer folgen.





Vorne am östlichen Horizont begrüsst uns die Morgensonne. Die ersten Strahlen des neuen Tages erhellen die noch schläfrig wirkende Natur.

Feiner Nieselregen weht böig vom Land herkommend. Es geht zügig weiter, ständig hoch und runter ähnlich der gestrigen Etappe.



Dann folgt ein ruppiger Aufstieg hoch auf dünn besiedeltes Farmland. Wege oder Markierung sind hier kaum noch angebracht, ohne mein GPS wäre ich total verloren. Zumal die Läufer vor mir unsichtbar enteilt sind, als ich eine Abzweigung verpasse und dann durch Gestrüpp und über Stacheldrähte kletternd mühsam und zeitraubend wieder auf die korrekte Route zurückfinden muss. Es wäre schon schön, wenn zumindest in diesen schwierigen und unübersichtlichen Passagen Markierungen angebracht würden, dann könnte man sich auf das Rennen konzentrieren und solche kräftezehrenden Umwege und Kletterpartien vermeiden!



Und wieder bin ich falsch, nur knapp neben der offiziellen Strecke, aber eben auf der falschen Seite einer Kuhweide, sodass ein Elektrozaun unterkrochen werden muss, dann wagemutig über eine wacklige Trockenmauer, Landung knapp neben einem dampfend frischen Kuhfladen...

Vermutlich ist der Mensch das einzige Lebewesen, das aus Ärger oder Scham erröten kann; wahrscheinlich auch das einzige, das dazu Grund hat. Immer wenn ich mein unmittelbares Ziel unachtsam kurz aus den Augen verliere, verdoppelt sich die Anstrengung. «Jetzt konzentriert dich gefälligst! Kon-zen-tra-tion!» impfe ich mir lautstark ein.



Den Kühen auf den Weiden ist es eher gleichgültig, ob ich über ihre Weide oder neben der Wiese passiere.

Sie stehen sowieso über derart primitiven Aktivitäten – wie mein durchaus zweckloses Rennen von **A** (Amlwch) **nach A** (Aberffraw).

Das Duo vorne ist mir definitiv enteilt, die beiden kennen den Weg scheinbar genau und sind vor solchen Friktionen verschont. Nun ist – nach gut einer Laufstunde, es ist inzwischen klar und hell geworden – Traeth Dulas erreicht, eine mehrheitlich versandete Bucht. Weit im Landesinneren muss ein Steg überquert werden, um weiter der Küste folgen zu können.



Hier verpasse ich einen Zusatzbogen an die Landstrasse, nehme unbeabsichtigt die Abkürzung durch eine Schafweide. Als mir das bewusst wird, kommen Bedenken auf, ob dort evtl. ein Checkpoint gewesen sein könnte, den ich verpasst hätte? Ich muss meine Karte aus dem Rucksack hervorholen, um dies zu verifizieren. Nein, nichts dergleichen, auch kein Honesty-Book; mach besser etwas vorwärts Du Trödler!



Unübersichtlich geht es auf einen Hügel, dann ist das Meer wieder genau vor mir. Erlösend flattern Fahnen beim CP 5, Traeth Lligwy Beach, ein Zelt-Café in den Dünen.

Hier gäbe es Gebäck und Kuchen, Kaffee und Tee, gute Ratschläge und motivierende Komplimente. Aber ich will rasch weiter, kann die Bidons mit Fruchtsirup füllen (sicher besser als Cola!), weiter solange es gut läuft.

Es sind ja noch ein paar Kilometer vor mir...

Bei der nächsten Bucht laufe ich direkt am Meer, der weiche Sand macht das vorankommen aber fast unmöglich. Die Kenner der Strecke sind oberhalb der Siedlung gerannt und haben mich somit fast eingeholt. Ich fühle mich etwas verarscht, kämpfe mich hier ganz folgsam der vorgegebenen Strecke nach, während die Mitkonkurrenten dank kleiner Vorteile immer wieder aufschliessen resp. vorne davonziehen können.



Benllech ist passiert, schon kommt der CP 6 bei der Red Wharf Bay. Die Helfer sind zuvorkommend und freuen sich mit mir über den freien Samstag, der ganz ohne Verpflichtungen ausschliesslich der sportlichen Ertüchtigung dient...

Beim **Ship Inn** lege ich eine kurze Pause ein, bestaune die Fassaden des Fischerdorfs, die mir vorkommt wie die Kulisse aus einer Moby Dick - Verfilmung.



Mein Tempo ist schon ziemlich dürrftig, aber *stetiges* Vorankommen ist für Heute das Motto. Die gewaltige Sandfläche der Red Wharf Bay wartet auf die Flut, Möwen scheinen weit aussen genug Nahrung zu finden. Wieder folge ich den Markierungen des Küstenweg, komme so aber auf einen unübersichtlichen Waldweg, der in unruhigem Zickzack über Wurzelwege sämtliche Konzentration erfordert.

Ziemlich ausgelaugt renne ich nach etwa 15-20 Minuten wieder runter ans Meer.

Und vor mir zwei, direkt hinter mir drei Läufer, die wohlwissend den einfachen Uferweg (auf der Karte die blau gestrichelte Linie) gewählt haben, und so ohne Effort aufschliessen resp. mich überholen konnten.

So langsam nervt es mich schon, hier immer die Lööli-Route zu erwischen, während die Einheimischen locker die einfacheren Wege rennen.



Auf dem nun folgenden Steg kann ich mich aber nicht verlaufen und hole bald die zwei Läufer vor mir wieder ein. Sie haben private Helfer organisiert und so ein paar Extraverpflegungsposten unterwegs. Ich renne weiter, brauche keine Spezialbehandlung.

Nun geht es endlich einmal richtig hoch, gigantische 140 Höhenmeter gilt es zu erklimmen, schwungvoll erreiche ich den Sendemast oben auf dem Hügel. Aus dem feinen Nieseln ist nun leichter Regen geworden, aber kaum Wind und immer noch angenehme Temperaturen.



Jetzt ist wieder einmal äusserste Aufmerksamkeit gefordert, da die Strecke im Landesinneren durch Weiler und kleine Siedlungen führt, oft auf Feldwegen oder sogar Asphaltstrassen, dann aber immer wieder unverhofft hinein in Weiden und quer durch Schafherden.

Bei Caim/Penmon finde ich endlich wieder einen effizienten Rhythmus, kann so locker und sparsam ein paar Kilometer hinter mich bringen. Das Grün der Felder schluckt alles: kein Schatten, kein Echo, keine Reflexionen. Jegliches Gefühl für die Zeit ist mir abhandengekommen.



Vor einem Bauernhof steht ein Korb mit herrlich rotbackigen Äpfeln. Zuerst laufe ich vorbei. Dann merke ich aber, wie gut nun so etwas Natürliches tun würde neben all dem Design-Food und Kohlenhydratkonzentraten, die ich mir antue. Ich kehre um. Nehme einen Apfel. Bedanke mich bei ihm. Und genieße diesen als ein einmaliges Wunder der Natur, eine herrliche Gabe wohlgesinnter Götter oder wessen auch immer, jedenfalls eine unbezahlbare Wohltat in jeder Hinsicht. Du solltest mehr Obst und weniger Süssigkeiten essen, nimm das mit vom Penmon Point!

Soeben entdecke ich durch dichte Sträucher und Naturhecken den schwarz-weiss gestreiften Leuchtturm. Sachter Wind streift über die Büsche, das Meer ruht wellenlos in silbrigem Grau.





Hier ist einer der schönsten Check-Points des Ring-o-Fire, ein wahrlich magischer Ort. Die Glocken des Turms läuten mit dumpfen Schlägen in den Vormittag; die Zeit scheint stehengeblieben zu sein.



Weitere 2-3 km später kommt eine endlose Strecke dem Meer folgend, alles auf grobem Geröll oder tiefem Kies. Hier würde kein normaler Spaziergänger durchwandern, geschweige denn ein Hobby-Jogger sein Morgä-Ründäli absolvieren...

Übrigens:
nirgends liegt Abfall herum, auch in den Parks keine PET-Flaschen oder Alubüchsen, lange Sandstrände ohne Chips-Tüten oder Styropor-Verpackungen.



Ich verschwende keine Energie mit der Suche nach einer Alternative an Land, bleibe einfach auf Kurs, immer wieder kurz kontrolliert dank dem GPS, das mich bestätigt, hier korrekt zu laufen. Jetzt geht es südwärts, dem Menai Strait, welcher Anglesey vom Festland Wales abtrennt folgend Richtung Bangor.

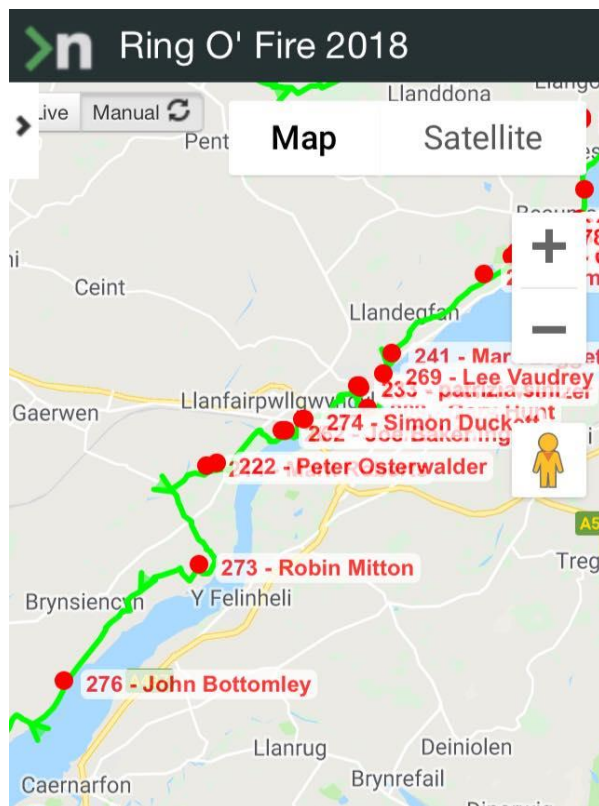
Vor mir niemand, hinter mir niemand. Nur gelegentlich heitere Wanderer oder in sich versunkene Hündeler sind unterwegs. Bald sollte ich den CP 8 erreicht haben, das ist dann Halbzeit heute - und auch in der Gesamtstrecke.

Dort will ich meine Schuhe tauschen, denn auf dem Rist links tut es bei jedem Schritt weh, die roten S-LAB sind einfach zu steif im Mittelfuss und machen mir Schmerzen. Wenn das eine Sehnenscheidenentzündung ist, habe ich echt ein Problem, denn neben den weiteren 60 km heute folgen fast so viele nochmals morgen..., es ist wirklich keine vergnügter Inselspaziergang, dieser Ring ums Feuer!!



Beaumaris ist scheinbar ein Ausflugsziel für die Waliser, zu Hunderten säumen sie die Küste, füllen Kneipen und Pubs an der Hauptstrasse, steigen auf Ausflugsbote oder flanieren entlang den Ständen am Meer. Zumindest wird mein einsames Erscheinen von vielen bemerkt und wohlwollend beklatscht; keine dummen Sprüche oder grinsende Typen, die sich über mich lustig machen. Der Wind hat aufgefrischt, hier im Einschnitt zwischen Anglesey und dem Festland kanalisieren sich die Strömungen von Wasser und Luft.





Hier ein Bild aus dem live-Tracking des ROF2018:

Zuvorderst John, dann Robin, dann ich, the best of the rest...

So hat der Veranstalter immer den Überblick, wer sich wo befindet und wann die Kontrollposten parat sein müssen resp. wieder abgebaut werden können.

Das Blaue ist kein Fluss, sondern eben der Meereseinschnitt, der die westlich liegende Halbinsel Anglesey vom walisischen Festland abgrenzt.

Dankbar darf ich vorne an der Hauptstrasse die wehenden Fahnen mit dem Logo der Flamme erkennen, schon bin ich dort, wo «HALF WAY!» auf dem Schild steht. James und sein Team freuen sich mit mir. Rasch sind alle Bidons gefüllt, ich wechsele Socken, Schuhe und Shirt (jetzt langarm), nehme nun die gute (schwerere) Stirnlampe in den Rucksack (hoffe aber sehr, noch bei Tageslicht in Aberffraw einzutreffen). Worte des Danks meinerseits und Wünsche zu einem guten Fortsetzen der langen Reise ihrerseits leiten mich hinein in den zweiten Teil der heutigen Etappe. Ich bin nun bald 6 Stunden unterwegs, es werden also sicher 13-14 total werden.





Im folgenden Aufstieg entlang einem Friedhof mit Meeresblick verspeise ich ein Mars, trinke durstig das Wasser des ersten Bidon, nehme mir Zeit für ein paar Wanderminuten. Dann falle ich wieder in lockeres Traben, es geht sanft ansteigend immer geradeaus. Meine ich. Aber eigentlich hätte ich wieder einmal eine versteckte Abzweigung nach links erwischen sollen...

Das wird mir einige Hundert Meter später bewusst, als ein Blick auf mein Navigatogerät keine rote Linie anzeigt. Wieder einmal muss ich mittels MINUS-Taste das Bild verkleinern, um zu erkennen, einen weiteren Umweg generiert zu haben. Linkerhand sollte ein Weiher liegen, danach muss ich scharf links abbiegen um wieder auf den eigentlich tubelischeren Weg zu kommen.

Wenigstens hat mir dieser Extrakilometer zu folgendem Novum verholfen: Im versteckt hinter dichten Hecken liegenden Naturweiher schwimmen (!) Wasserbüffel umher, strecken mühend ihre behornten schwarzen Grinde aus dem Tümpel, geben mir zu erkennen, dass sie hier keine fremden Badegäste dulden würden. Dieses kleine Spektakel entschädigt mich vielfach für den Umweg, ganz grosses Kino!





Selbst Hundert Missgeschicke können dem Daseinsfrohen seine Daseinsfreude nicht rauben; alles eine Frage der Einstellung... Meine (sportlichen) Reisen sind der Beweis dafür, dass man etwas kaufen kann, was einem reicher macht.

Übrigens: ich bin jetzt heute etwa gleich weit gerannt wie gestern, und eigentlich noch nicht müde, bloss allgemein etwas angeschlagen. Gestern war ich nach derselben Distanz ziemlich - sagen wir - finito. Das ist einzig mental zu erklären. Denn mit dem Wissen um nochmals so viele Kilometer wie bis anhin darf der Gedanke an Müdigkeit oder das baldige Ziel noch in keinem kleinen Fünkchen aufkeimen, sonst ist eine derart riesige Distanz kaum zu meistern.

Beruhigend darf ich zur Kenntnis nehmen, dass ich bisher weder durch optische Halluzinationen irritiert werde noch unter «Déjà-vu»'s leide, alles im grünen Bereich. An so langen Etappen darf man das Staunen über gute Phasen nicht übertreiben, genauso wenig wie man stumpfsinnig (welch passendes Wort, ich liebe es!) werden darf. Immer schön die Balance halten, Weitermachen ist tapfer; das Überlebenstraining beginnt schliesslich schon unmittelbar bei der Geburt!



Sicher 4-5 km geht es nun einer kaum befahrenen Strasse parallel zur Wasserlinie südwestlich. Es ist Mittagszeit, die Temperaturen ideal fürs Laufen. Aufmerksam folge ich den Richtungsangaben meines Gerätschen, hier mit der Karte rennen zu müssen wäre mühsam und zeitaufwändig. Bald kann ich die Menai-Bridge erkennen, ein historisches Wahrzeichen der Region, erste Verbindung Süd-Nord zwischen Wales Festland zur Anglesey-Halbinsel.



Ich habe mich hier in Wales von Anfang an wohl gefühlt, spürte mich von der ersten Minute weg mit der Halbinsel verbunden. Hier bin ich ganz für mich alleine, niemand stört mich; ich kann rennen oder nicht rennen, schauen oder auch nicht schauen, denken oder eben nicht denken, so wie ich es will.

Trotz der Bewölkung wirkt die Landschaft hell und weit, der Wind trägt gelegentlich Regentropfen daher, die lautlos von der trockenen Erde verschluckt werden. Ich bin müde, aber auf eine angenehme Art. Meine matten Knochen machen mich stolz, das ist alles tapfer erlaufen und nicht matte Trägheit, wie man sie von langen Arbeitstagen her kennt.



Hier sind zur Mittagsstunde etliche Spaziergänger unterwegs, am Wasser finden Picknick statt, der Park hinter der Brücke wird als Erholungsgebiet genutzt. Ich renne gleichmässig und bereichert durch die vielen Eindrücke weiter. Jetzt dröhnt der Lärm der grossen Autobahnbrücke im Tal. Nach Unterqueren des Beton-Stahl-Koloss folgt wenig später die St. Mary's Church, Checkpoint 9.



Die kleine mittelalterliche Pfarrkirche wurde vermutlich zwischen dem 12. und 14. Jahrhundert errichtet und ist wie der Name sagt der Heiligen Maria geweiht. Das Bruchsteinmauerwerk mit Schieferdach ist zum Glück denkmalgeschützt. Hierhin sollte ich einmal zurückkehren, dann aber ohne Startnummer!

Neu motiviert (ich habe nun schon klar die Hälfte geschafft!) nehme ich den nächsten Streckenteil in Angriff. Unspektakulär geht es wieder über Felder und Wiesen, entlang Ackerwegen, durch Bauernsiedlungen und entlang Böschungen. Nun einfach in Bewegung bleiben, jeder gelaufene Kilometer ist einer weniger. Vögel flattern aus den leuchtenden Hecken, Schmetterlinge und Hummeln beleben die naturbelassenen Wiesen, auf denen friedlich Schafe und Rinder (wieder-)kauen. Nochmals geht es direkt ans Wasser, nochmals so ein brutal anstrengender Streckenteil über loses Geröll und rutschige Algen.

Hier gilt es die negative Kunst des guten Lebens umzusetzen: Konzentrier Dich darauf, keine Fehler zu machen, dann resultiert das Richtige. Ich muss jetzt nicht brillant sein wollen, aber zumindest nicht dumm und unbedacht weiterrennen. Beständigkeit ist gefragt, einfach ein kleines Bisschen schneller als die (meisten) anderen, das aber eben für eine lange lange Zeit...





Dann ist der insgesamt 10. Checkpoint beim Ozeanarium erreicht. Die Helfer scheinen froh zu sein, dass endlich wieder einer daherkommt. Sie wollen von mir wissen, wie es so sei in der Schweiz, jetzt wo Ueli Steck abgestürzt sei und wir keinen Bergsteiger mehr haben. Meine Kommentare sind eher dürrtig, nicht jeder Bergfreund muss in Speed-Manier die Eigernordwand bezwingen.



Riesige Eichenbäume ruhen in den verstreut daliegenden Wäldern. Einige sind vermutlich so alt, dass schon der Heilige St. Patrick in ihrem Schatten geruht hat.





Die Feldwege atmen den Geruch alter Mauern, welche sie begleiten. Wind und Stille umgibt mich.

Ich fühle mich wie in Trance, als wandere ich ganz alleine und gemächlich einem Abendrot entgegen.

Einer monotonen Geraden im Gegenwind folgt ein verworrener Weg ins Landesinnere. Dwyran dürfen wir umgehen, der Weg zu den «stepping stones» ist dank trockener Witterung begehbar. Erwartungsvolle Stille, seltsames Licht.



Danach geht es einfach geradeaus entlang Feldern und Wiesen. Rebhühner schießen gackernd aus kniehohem Gras, als ich sie durch mein lautloses Erscheinen aufschrecke. Unten im Tal höre ich immer wieder Schüsse von Jägern, die es vermutlich auf genau dieses Geflügel abgesehen haben. Hoffentlich trifft mich nicht eine Ladung Schrot auf meinem einsamen Lauf im Reich der Fasane...

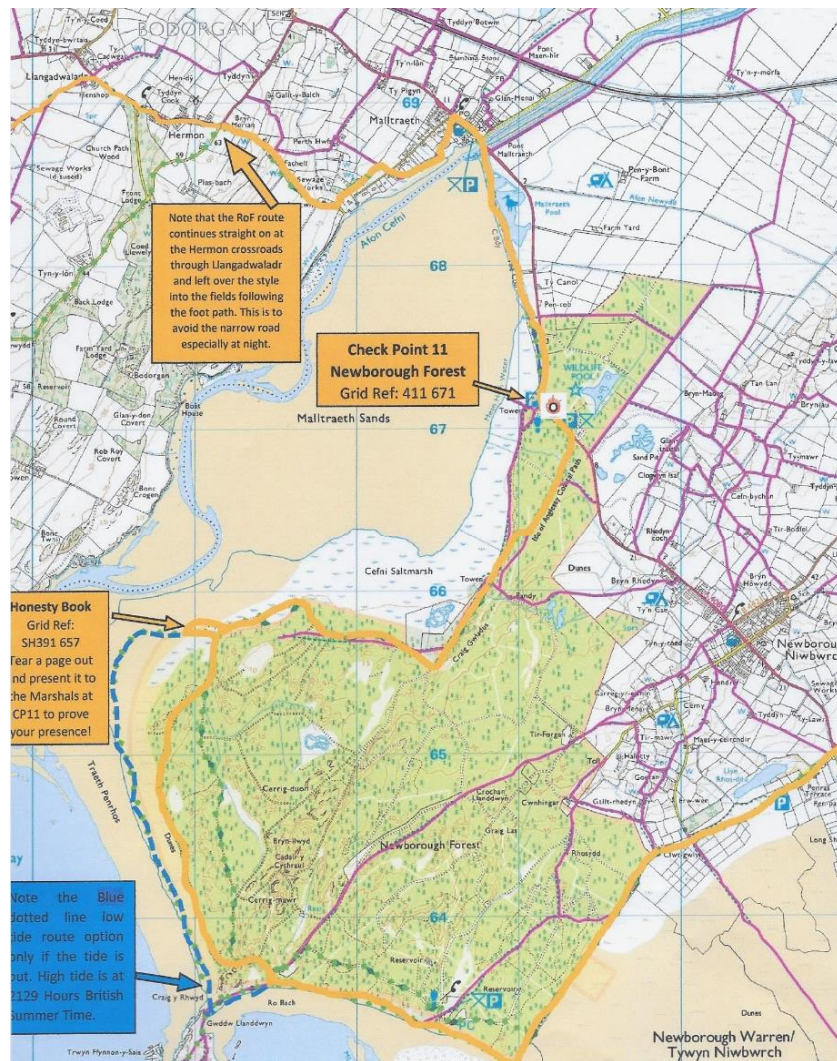
Hier abgebildet einer von Hunderten von Durch-, Um- und Übergängen zwischen den Feldern.

Solche luxuriösen Steintreppen (Achtung, vielleicht feucht-rutschig!) sind einfach zu meistern. Meist muss ein Schwenktor mit läuferuntypischen Hula-Hula-Bewegungen elegant durchlaufen werden.



So, jetzt wäre nochmals etwas Einsatz und Tempo wünschenswert, ich bin ohne es zu merken in Schleichfahrt übergegangen. Den Newborough Forest gilt es zu umrunden, davon der östliche Teil im Sand am Meer. Wieder ist Ebbe, also diese Streckenwahl *obligatorisch*, bei Flut dürfte ich den einfacheren Waldweg höher oben wählen.





Viele Einheimische genießen den freien Tag am Strand, lassen Drachen steigen, spielen Frisbee, spazieren ziellos umher, freuen sich über Wind, Sand, Wellen und Wasser.

Und ich armes Schwein muss hier durchrennen, immer mehr oder weniger erfolglos auf der Suche nach einem Abschnitt, der einigermaßen trittfesten Untergrund anstelle tiefen Sandes bietet. Es braucht Kraft und mentale Stärke, sich hier nicht heulend hinzusetzen und eine Sandburg zu buddeln. Derartige Streckenabschnitte muss man nicht mögen, aber wenigstens tolerieren..., no one forced me to do this... unvorstellbar, rennen rennen rennen zu müssen trotz rasender Stehenbleibenwünsche! Nach einigen Minuten jedoch verliert der bissige Schweinehund in meinem Gehirn die Zähne, nochmals später hört er auf zu knurren, bald wird er arglos und seidig weich.

Endlich habe ich den ersten langgezogenen Strand hinter mir lassen können. Nun folgt nochmals so anstrengend die Traeth Penrhos, 2-3 km in tiefem Sand. Irgendwo da vorne sollte wieder ein Honesty-Book kommen, pass also gut auf!



Nach der langgezogenen Rechtskurve darf ich die schwarze Fahne erkennen, die das Buch markiert. Umständlich bücke ich mich zum wasserdichten Küchengefäss, das einen weiteren Roman bereithält, diesmal ist es «The Great Gatsby» von F. Scott Fitzgerald. Achtungslos zerze ich eine Seite aus dem ersten Kapitel raus, nur weiter! Nochmals: niemand hat mich gezwungen, hier mitzulaufen. Das Wetter spielt bisher wunderbar mit, noch kaum Regen, angenehme Temperaturen.



Endlich ist ein Dünenweg erreicht, hier läuft es sich wesentlich leichter als im blossen Sand. Dann beübe ich mich wieder einmal mit einem kleinen Umweg, der das Überklettern eines Holzzauns erfordert, um auf den herrlich einfachen und wunderbar flachen festen Waldweg zu gelangen. Hunger habe ich nach wie vor keinen, Durst mässig. Das Wechseln der Schuhe war eine gute Idee, der Schmerz auf dem Rist ist längst vergessen. Nun renne ich wacker weiter, bald sollte der letzte CP der heutigen Etappe kommen, dann wird das Ziel spürbarer und mein Ankommen bei Tageslicht realistischer.

Wieder bloss Wasser und Cola, kein Tee oder ein Elektrolytgetränk, pinkfarbige Drops aus einem Warenhaus sollen uns Läufer aufzuckern, das Angebot ist originell, aber unpassend. Was soll's, jetzt kommt es auch nicht mehr drauf an, notfalls hätte ich noch eine Schokolade und Willisauer-Ringli im Rucksack. Gut zu wissen, dass meine Rettungsfallschirme bei ultimativen Krisen noch nicht aufgebraucht sind. Es gibt immer einen Plan B (und C).

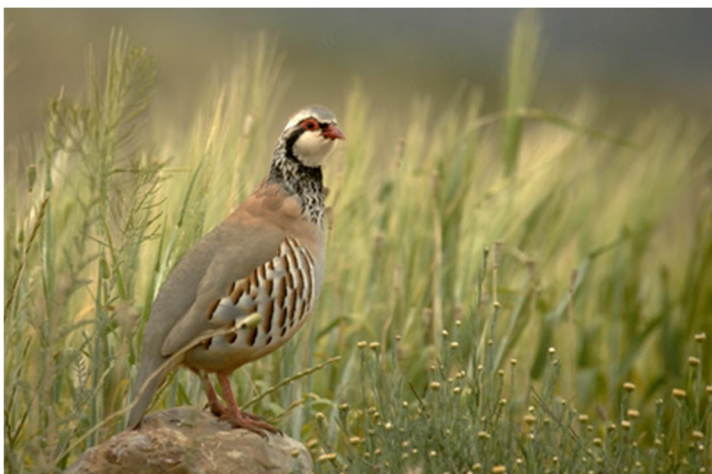




95 km, bald 12 Stunden zeigt meine Uhr an, bevor sie sich infolge aufgebrauchten Akkus verabschiedet. So kann ich nicht die gesamte heutige Etappe aufzeichnen, was völlig egal ist. Parallel zur Hauptstrasse führt ein Veloweg um die Malltraeth Sands, dann gehts wieder einmal total unübersichtlich durch die walisische Prärie.

Ich halte mein GPS fast permanent in der rechten Hand, muss jede Abzweigung neu checken. So nähere ich mich ohne grössere Friktionen dem gewaltigen Dünenfeld Tywyn Aberffraw. Weit vorne am düsteren Horizont schlagen Brecher tosend gegen die Ufer, der Wind trägt das Krachen weit ins Landesinnere.

Nochmals schießen Rebhühner hoch und flattern schimpfend in Sicherheit, also ich mich über Feldwege und entlang dürrer Maisfeldern der nun westlichen Küste nähere. Nur Maisfelder können dieses abweisende Rauschen erzeugen, das schabende Kratzen der scharfen Blätter im Wind.



Gerne hätte ich eine schöne Rebhühnerfeder für Melissa mitgenommen, finde aber mit dem Entscheid, die nächste aufzuheben, keine einzige mehr.



Erneut bestraft mich eine ganz kurze Unachtsamkeit mit einem dummen Umweg durch eine feuchte Wiese, *just another navigation disaster...* Dann bin ich endlich zurück auf dem Coastal Trail, dem wir nun wieder folgen dürfen. Es ist immer wieder ein einmaliges Erlebnis, stundenlang in einer so atemberaubenden Szenerie rennen zu dürfen! Böen treiben Sand in Wirbeln über den Strand. Manchmal guckt die Sonne kurz unter den niedrigstehenden Wolken hindurch.



Zuversicht vermischt sich mit Sehnsucht nach Ruhe und Erholung. Es ist noch warm, die Küste streckt sich in den letzten schräg einfallenden Sonnenstrahlen, die es durch die Wolkenecke schaffen. Ich bin gesund - und weiss nichts von meinem Glück. Renne hier bald die 13. Stunde ununterbrochen. Den Wind im Gesicht, der den Geruch von Salz und trocknendem Stroh über die Landschaft verteilt.

Achtung, nochmals ein Honesty-Book, ohne das ich prompt 3 Stunden addiert bekommen würde! Jetzt zeichnet sich die Ortschaft mit dem schwer aussprechbaren Namen Aberffraw im langsam dämmrigen Licht ab. Das Meer liegt grau und wellenlos da. Ich könnte jubeln – und heulen. Zu beidem fehlt mir irgendwie Wille und Kraft. Unbeteiligt an dieser letztlich vertrottelten Rennerei setze ich einen Fuss vor den andern, 150 x pro Minute. Gleichzeitig ist mir wahrhaft zumute, als eile ich zu einem Rendezvous, erwartungsfreudig aufgewühlt. Wer soll da noch drauskommen...





Die Wolkendecke erscheint nun dickt und unbeweglich, grau mit einem feinen rosa Leuchten im Westen. Ich genieße es, alleine zu sein, meine Gedanken verdunsten im Wind und der Weite. Über mir kreischen Möwen, ein sicheres Zeichen, dass bald das Zieldorf Aberffraw in Sichtnähe rücken sollte.

Die Ortschaften sind auf Englisch und Walisisch/Kymrisch (keltische Sprache) angeschrieben, für Nicht-Einheimische absolut unaussprechlich. Manche Namen sind so lang, dass es eher alphabetische Prozessionen als Namensgebungen sind.

Nochmals tapfer einer langen Geraden im Sand folgend bringt mich meine Reise ins Dorf. Ring-o-Fire-Wegweiser verheissen das baldige Ziel, und schon bin ich oben bei der Village Hall: ein kleines Gebäude für Gemeindeversammlungen, Mütterberatung, die Laienbühne samt Singverein, oder das Krippenspiel inkl. Weihnachts-Bazar. «End of Day 2» steht im Roadbook.

Heya, geschafft, super! Was für eine Leistung, 105 km mit sehr vielen Höhenmetern auf mehrheitlich schwierigem Terrain in etwa 13 ½ Stunden, Freude herrscht!! Alles gegeben, nichts vergebens!! Jegliche dumpfen Gedanken der letzten Stunden perlen von mir ab, als ich schwebend ins Gebäude torkle. Vielleicht bin ich wirklich unvernünftig genug, mir mit solchen Eskapaden meine Träume zu erfüllen?





Dritter bin ich geworden, hört hört; sehr zufrieden mit mir, meiner Leistung, dem Rang, der Zeit und v.a. der Tatsache, dass nun bloss noch eine Etappe über etwas mehr als mickrige 50 km folgt...

Innen im Gebäude werde ich freudig begrüsst, beglückwünscht und bewundert ob der für viele fast unvorstellbaren Leistung. Das Wetter hat es mit uns gut gemeint, bei Regen und Wind wäre das eine echte Tortur gewesen.

Day 2 - Aberffraw Village Hall

- Basic First Aid
- Shelter - roof over your head
- Space to roll out your mat or pop up your camp bed
- Hot and cold water, tea and coffee
- Toilets and wash basins (WC)
- Cooking Facilities
- Electricity to charge your watches and GPS devices
- Massage
- Our friendly support team to welcome you home



Rasch beschlagnahme ich einen Platz hinten rechts beim Aufgang zu Bühne. Duschen gibt es keine, bloss zwei kleine Waschbecken in den WCs. Der Blick in den Spiegel erfreut mich, sehe ich doch noch ordentlich vital aus. Scheinbar haben mir diese 105 km nicht nachhaltig Schaden zufügen können. Die Füsse (Zehennägel!) einmal ignoriert, die sehe ich dann erst morgen im Ziel genauer an...

Warmes Wasser bleibt ein frommer Wunsch, aber wenigstens kann ich mich einigermaßen säubern, entsanden und so wieder sozialkompatibel auf Monikas Massagetisch klettern. Sie schmunzelt, es sei schon verrückt, was wir hier täten, nicht unbedingt nachvollziehbar, aber – allen Respekt!

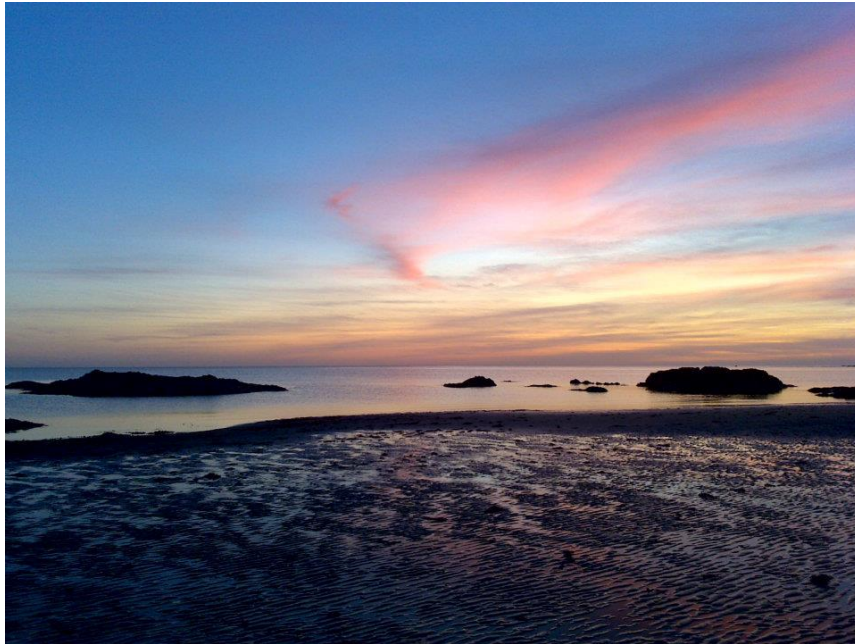


Heute ist Hanne's oft kopierter aber garantiert nie erreichter Früchtekuchen gefragt, dazu in heissem Wasser aufgelöste Ovo-Sport. Die lokalen Helfer haben einen Teigwareneintopf vorbereitet; mir ist gar nicht danach, obwohl jetzt hemmungsloses Kalorienfuttern angesagt wäre. In weiten Abständen trudeln Läufer ein, inzwischen schon mit Stirnlampe. Alle wirken gezeichnet von den Strapazen des Tages, und glücklich - in vieler Hinsicht.

In diesem netten Kaff gibt es vermutlich nichts zu sehen, mein Drang nach Unternehmungen hält sich sowieso arg in Grenzen. Rasch noch alles neu sortieren/packen und für morgen vorbereiten (Tagwache 04.45 Uhr!). Ab in die Schlaffüte, wohlig gesättigt durch einen turbulenten Tag, dessen unzählige Ereignisse ich irgendwann später vielleicht etwas sortieren und ordnen sollte.



Momentan fühlt es sich an wie ein schwebender Traum, den ich mit unzähligen kleinen Schritten und sturer Entschlossenheit ganz flott durchgestanden habe.



Day III/III, ROF 2018, 52 km

Wieder rüttelt uns schlaftrunkene Typen Johnny Cash's «Ring-of-Fire»-Song aus den Schlafsäcken, auf in ein neues Abenteuer!

Love is a burning thing
And it makes a fiery ring
Bound by wild desire
I fell in to a ring of fire

I fell in to a burning ring of fire
I went down, down, down
And the flames went higher
And it burns, burns, burns
The ring of fire
The ring of fire

The taste of love is sweet
When hearts like ours meet
I fell for you like a child
Oh, but the fire went wild



Wenig später stehen wir etwas verloren und freudlos im kühlen Morgenwind, es ist noch dunkel und feuchter Nebel dringt vom Meer kommend in die kleine Siedlung. Es geht vermutlich allen gleich wie mir.

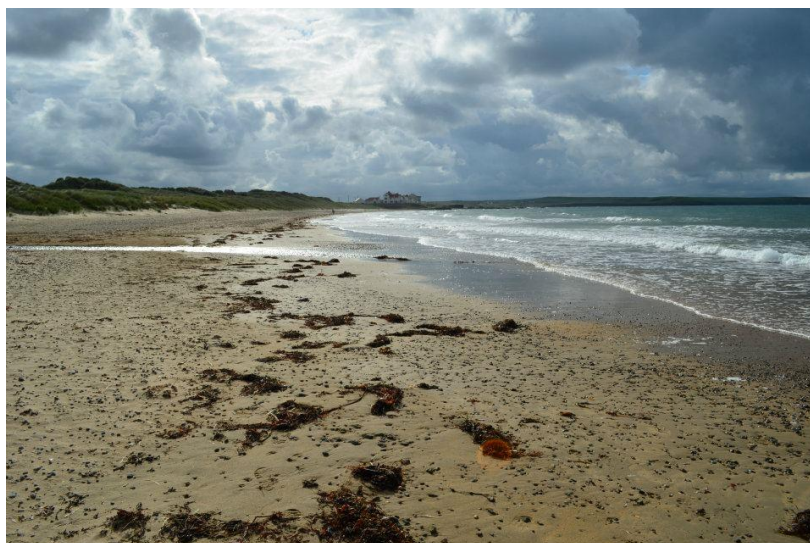


Ankündigungen von wunderbaren Küstenabschnitten im Roadbook vermögen die Müdigkeit nicht zu neutralisieren. Ohne viel Prosa schickt uns daher James ins Finale, «good luck - see you in Holyhead!», seine Schiffglocke läutet zum Start. Also dann halt, bringen wir das rasch hinter uns... Prognosen sind schwierig zu stellen, v.a. wenn sie die Zukunft – oder zumindest die bevorstehenden Laufstunden -betreffen...



Nach wenigen Gassen durchs Dorf sind wir unten am Fluss, der zur westlichen Küste Angleseys leitet. Wieder ist das Anfangstempo erstaunlich hoch, viele Läufer wollen scheinbar ihre noch konservierten Überlebensinstinkte präsentieren. Nach 10-15 Minuten sind dann aber John und Robin vorne, ich folge gemeinsam mit Joe, wenig hinter uns eine kleine (und immer kleinere) Gruppe.

Wieder bin ich froh um die beiden Streckenkenner vorne, so ist mir das Navigieren durch den grauen Morgen erspart. Es beginnt zu regnen, ganz fein aber stetig. Böiger Wind fegt entlang dem Ufer, das hier felsig exponiert der Irischen See trotzt. Es geht in ähnlicher Manier voran wie auf der ersten Etappe, ständig hoch und runter, mehrheitlich nahe direkt an der Küste, stellenweise leicht ins Landesinnere versetzt. Es riecht nach kalten Steinen, alten längst vergessenen Zeiten und Algen im Sand. Der schneidende Wind über-tönt das Dröhnen der Wellen am Ufer.



Bei Rhosneigr Sandy's Bistro ist der heute erste CP, total Nr. 13. Hier gibt es frisches Gebäck und Tee, die Helfer wollen uns ins Innere des hübschen Häuschens leiten. Das ist vielleicht gut für diejenigen, die hier gemütlich unterwegs sind und für die bloss das Ankommen zählt, wir Frontläufer haben keine Zeit für solche Intermezzos...

Nach dem Dorf leitet die Hauptstrasse zum Militärflughafen, den wir entlang einem endlosen Sandstrand umgehen. Zum Glück schiebt der Wind von hinten, so ist das ganz flott zu laufen.



Nun geht es tief ins Landesinnere. Über eine schrecklich komplizierte Streckenführung und etliche Brücken sowie Stege erreichen wir zu Dritt die Four Mile Bridge, Checkpoint 14. Hier gibt es endlich wieder einmal Fruchtsaft zur Auswahl, zudem liebevoll und dick butterbeschmierte Schokoladekuchen-Stücke. Robin läuft nun vorne weg, ich folge ihm so gut es geht. Jeder hält in seinem Trott, vermutlich alle nun definitiv mit Gedanken an ein baldiges erlösendes Ende motiviert.

Diese dritte und letzte Etappe ist kein lockeres Auslaufen. Wind und Regen machen die müden Beine auch nicht flinker... Nach einem abwechslungsreichen Wanderweg über Stege und durch Schilf ist die Verbindungsachse nach Süden erreicht. So geht es wieder runter ans Meer, von dort dann alles auf dem Vogelbeobachtungstrail bis ins Ziel.



Bei einer Abzweigung verpasse ich den kaum erkennbaren Wegweiser in den Wald, erst oben auf der Anhöhe bemerke ich meinen Irrweg. Also zurück, hinein auf einen kaum erkennbaren Trampelpfad.

Der im Nichts endet. Komisch, mein GPS zeigt weiter geradeaus. Also klettere ich durchs Dickicht und über die Steinmauer auf eine rechtwinklig umzäunte Wiese.

Dort zeigt mein Gerätchen aber an, dass Läufer Nr. 222 wieder einmal den wrong way erwischte hat, es geht eben doch in der primär gewählten Richtung weiter.

Am Stacheldraht, den ich zur Korrektur meiner Laufbahn überklettern muss, reiße ich mir die Hosen auf. Und wieder stimmt es nicht, nochmals ein Umweg durch eine Kuhweide, um dank zusätzlichen Cross-Country-Einlagen auf die Feldstrasse zu gelangen, die ich anfangs irrtümlich verlassen habe.



Prompt ist Joe wieder an mir vorbeigerannt. Mit Wut im Bauch über meinen erneuten Umweg (Robin ist nun definitiv weg) schliesse ich zu ihm auf. Er humpelt und wirkt angestrengt, schwitzt stark, wirkt gezeichnet. Nach wenigen gemeinsamen Metern gehe ich in meinem Tempo weiter, immer mit Blick aufs GPS-Gerät. Das war nun *definitiv* mein *letzter* Navigationsfehler, die Strecke ist wirklich lange genug, als dass ich Extraschlaufen einbauen müsste!





Durch ein Tannenwäldchen renne ich runter ans Meer, das Honesty-Book als Symbol für einen weiteren bewältigten Streckenabschnitt tröstet mein angeschlagenes Ego. Die folgenden 10 km sind Küstenwege, mehrheitlich auf sandigen Wegen durch Schafweiden. Simon überholt mich, was soll's. Ich kann und will nicht schneller laufen, spüre die Müdigkeit der vielen Laufstunden in Knochen und Gemüt. Der Regen variiert zwischen kaum bis nieslig, wirklich nass werde ich nicht. Bei dem Hudelwetter ist kein Mensch hier draussen auf den Felsvorsprüngen über dem Meer unterwegs, sogar die Hunde- und Pferdefreunde Wales sitzen irgendwo am Ofen und geniessen Tee und Gebäck.



Aber die Strecke ist - wenn ich genau hinsehe – wunderschön, abwechslungsreich, ideales Läuferterrain!

Mehrmals spreche ich mir laut Mut zu, ich gebe ja wirklich mein Bestes und wenn das nicht reicht, kann ich es auch nicht ändern...



Hier sollte man ausgeruht, trocken, erwartungsfroh und energiestrotzend joggen können, nicht so ein mattes Dahergetrample... Dennoch: jeder Schritt bringt mich dem Ziel etwas näher, und in Gedanken an die vollbrachte Umrundung Angleseys wird mir wieder warm ums Herz. Wenn ich das schaffen sollte (warum eigentlich nicht?!?), habe ich wieder einmal ein ganz spezielles Goldstücklein, das in meinem Lauftresor einen würdigen Platz finden wird! Dieses Jahr ist mir ja schon mit der Ronda del Cims in Andorra ein unbezahlbares sportliches Ereignis gelungen, nun einfach mutig weiter, bis sich der Ring-o-Fire schliesst. Denn nur wo du zu Fuss warst, bist du auch wirklich gewesen.



An der Trearddur Bay ist nach sicher mehr als 2 weiteren Stunden endlich wieder ein Kontroll-Posten erreicht, der letzte vor dem Ziel. Ich erhalte Wasser, Cola, Salzbrezel - und die Info, es geht nur noch etwa 16 km bis nach Holyhead.





Der Regen wird wieder stärker, auch kühlt der Wind nun so stark, dass ich die Regenjacke benötige. Diese durchdringende Feuchtigkeit kriecht mir in die Glieder und ins Gemüt. Ich will mich hier nicht auch noch erkälten, schliesslich ist übermorgen ein voller Arbeitstag in der Praxis! Die seitliche Tasche meines Rucksacks hat sich geöffnet, dabei fällt ein Teil des Pflichtmaterial raus. Zum Glück bemerke ich es rechtzeitig. Dann klemmt aber der Reissverschluss und fällt mir auch noch das GPS-Gerät zu Boden und muss neu gestartet werden; alles scheint sich verhext gegen mich verschworen zu haben. Noch vor Jahren hätte ich mir in dieser Lage leidgetan, mittlerweile absolviere ich derartige Krisen im Wissen, dass ich trotz allem die Mittelmässigkeit überrage, und sei es bloss um ein paar Millimeter. (Aber das interessiert jetzt wirklich niemanden, ist so spannend wie die Farbe der Krawatte des Protokollführers an der Generalversammlung des Chüngeli-Verein Geroldswil-Ost.)

In Ruhe muss ich meine Ausrüstung ordnen und gut verstauen, bevor es weitergeht. Den Laufrucksack werde ich im Ziel entsorgen, zu oft hat mich dieses unpraktische Ding nun geärgert. Auch die Flaschenhalterung vorne ist eine Fehlkonstruktion, was sich an Schmerzen an den Rippen durch ständiges Anschlagen der Bidons äussert. Hier haben irgendwelche Textil-Designer etwas entwickelt, was im Prospekt dynamisch daherkommt, im Trailrunning-Alltag aber total versagt.



Und dass ich mich über solche Banalitäten ärgern kann heisst wiederum, dass noch genug Benzin im Tank ist, es geht scheinbar noch (lange) nicht ans Eingemachte! Gleichzeitig renne ich unverdrossen weiter, als hätte ich nie in meinem Leben etwas anderes getan. Nicht gerade wie Elton Johns «Rocket-Man», aber unbeirrbar weiter hinein in die unendliche Einsamkeit des Universums. Zumindest kommt mir dieser monotone Küstenweg so vor.

Irgendwann wird es schon vorbei sein. Irgendwann.

Alles ist wie immer, ich renne einfach, weil dies momentan scheinbar erforderlich ist.

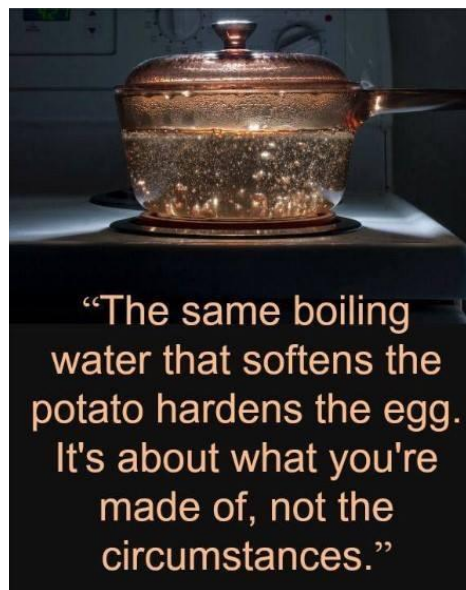
Und dennoch fühlt es sich ganz anders an, wie ein geduldiges Ein- und Ausatmen.



Die verregnete Nebellandschaft breitet sich vor mir aus, als hätte sie keine Grenzen, als wolle sie mir einfach nur ihre Schönheit zeigen und mich daran teilhaben lassen. Kein Mensch weit und breit – und trotzdem komme ich mir überhaupt nicht verloren vor.



Im nassen Nebel renne ich weiter, ganz ordentlich. Weit vorne links ist das Blinken eines Leuchtturms erkennbar, bezaubernd. Wäre da nicht die Erkenntnis, dass ich diesen Leuchtturm von der Fähre aus Dublin kommend schon einmal gesehen habe, und zwar ganz weit entfernt von Holyhead... Ich muss also in weitem Bogen über diese verworrenen Küstenpfade von Osten her zuerst um das Kap beim Boat House (Achtung, wieder eine Buchseite nicht vergessen, sonst gibt es ein Penalty!), danach nochmals mit reiner Beinkraft um die Gwyddel-Bucht, bis dieser Leuchtturm auf einer leicht vorgelagerte Felseninsel (ähnlich Alcatraz) erreicht ist.



Das Meer ist aufgewühlt wie eine graue brodelnde Suppe, heftiger Wind bläst mich beinahe über den Strand. Ich bin dankbar, hier sein zu dürfen. Es ist nicht gerade anspruchslos; solche felsigen Steilküsten sind nicht des Läufers Freund, aber schon nur diese Momente sind die Teilnahmegebühr wert! Was von solchen Läufen letztlich in Erinnerung bleibt, sind Stimmungen und Emotionen, die meist ganz unvorbereitet aufkommen, nur kurz - dafür alles einnehmend.

Dass mir mittlerweile jegliche Beschwingtheit abhandengekommen ist, darf niemanden erstaunen, schliesslich habe ich längst den 200. Kilometer passiert. Ich habe den Eindruck, dass diese Landschaft immer so weitergehen wird, etwas anderes als felsige Küste erscheint mir unvorstellbar.

Lee stürmt an mir vorbei, scheinbar hat er es eilig, vielleicht wird er mich im Gesamtklassament noch überholen. Auch Simon habe ich nie mehr gesehen, gut möglich, dass ich heute meinen dritten Rang und somit einen Podestplatz verlieren werde. Das wäre auch nicht weiter tragisch, ich muss mir keine Vorwürfe machen.



Schliesslich renne ich zügig durch Wind und Regen; und wenn die anderen das effizienter resp. schneller tun können, gebührt ihnen auch eine bessere Platzierung. Gestern habe ich allerdings einen schönen Vorsprung herausholen können, gut möglich, dass diese Viertelstunden reichen. Aber das ist momentan ein Luxusproblem.



Entlang einer Festung, von der fast nur noch die Burgmauern stehen, gelange ich in eine Bucht, die windgeschützt ein einfacheres Vorankommen ermöglicht. Es ist inzwischen bald 12 Uhr. Mit meiner Vorstellung von maximal 5-6 Stunden bis ins Ziel habe ich mich trotzig geirrt... Dennoch blühe ich innerlich wieder auf, es ist, als käme ich wieder an die frische Luft, als könne ich wieder tief durchatmen. Bedingungslos prallen trübe Gedanken an der Gewissheit ab, hier zwar kalt geduscht, aber neu gestählt und immunisiert aus dem Kampf hervorgehen zu dürfen. Flügellahme Melancholiker rennen nicht in drei Tagen um Anglesey.

Und mehr fällt mir momentan dazu nicht ein.



Nochmals geht es durch einen kleinen Weiler, dann aber runter an die Küste und spektakulär Richtung Leuchtturm. Dieser Streckenabschnitt ist schlicht genial, über tosender Brandung renne ich auf einem schmalen Trampelpfad wenig vom Abgrund entfernt Richtung Ellins's Tower. Einzelne Touristen scheinen hier den Sonntag zu verbringen, das feucht-windige Wetter lädt aber nicht zum Verweilen ein.





«About another 5k» informiert mich ein Helfer; der dieses Bild von mir geschossen hat. Es geht hoch zum Aussichtspunkt des Holyhead Breakwater Country Park, 170 m.ü.M., der Peak des ROF. Schon seltsam, in 3 Etappen 4000 Meter Höhendifferenz erklommen zu haben – mit dem höchstgelegenen Punkt keine 200 m über dem Meeresspiegel. Aber eben: das Beste zum Schluss!



Dichter Nebel erschwert hier oben das Auffinden des richtigen Weges. Unzählige Wanderwege sind ins Gelände getreten, und ich sollte denjenigen Finden, der mich zum letzten Honesty-Book beim North Stack führt. Es wird nochmals äusserst anspruchsvoll, der vorletzte Anstieg ist brutal für die müden Knochen. Und erst recht der anschliessende Abstieg quer über den Hang, entlang einem ausgespülten Steinweg, saugefährlich bei Nässe und erschwerter Orientierung. Ich mühe mich leidend voran, es hat auch schon mehr Spass gemacht... Erfolg ist die Summe richtiger Entscheidungen. Mir brummt der Schädel, es ist so anstrengend, hier zielstrebig voranzukommen!



Umso glücklicher erfreut mich der Anblick der weissen Mauer des Castel, vor denen eine Flagge die Kiste mit dem Buch markiert. Es ist wieder ein Roman von Jane Austen, aus dem ich eine Seite zupfe. Diese nehme ich mit zum letzten Aufstieg; das Ziel ist jetzt wirklich spürbar nahe gerückt.

In gehetztem Tempo läuft mir Lee entgegen, scheinbar hat er diese Ecke «ausgelassen» und im Ziel die nötige Bücherseite nicht vorzeigen können, muss jetzt retour und diese noch holen. Er ist einer der Einheimischen, die dieses Gelände perfekt kennen und daher hat er sich für eine kürzere «individuelle» Variante entschieden. Was ihm nun zum Verhängnis geworden ist. Aber besser er läuft zurück und holt das Blatt als 3 Stunden zur Laufzeit addiert. Da bin ich stolz auf mein faires und korrektes Verhalten, ich könnte keinerlei Freude am Resultat aufbringen, wenn ich wüsste, hier beschissen zu haben, und sei es bloss um wenige Meter.



Anfeuerungsrufe der Kinder des OK resp. andere Läufer leiten mich über die letzte Kuppe – und da liegt er vor mir, der Zieleinlauf des Ring-o-Fire. Ein be-
rauschendes Glücksgefühl überwältigt mich, Augenblicke grosse Intensität!
Nur noch um einen kleinen Hügel, ein letztes Schwenktor auf die Zielgerade,
und schon darf ich freudig und beschwingt die letzten Meter geniessen. Na-
türlich empfängt mich unter dem Applaus vieler Freunde und Angehörige der
Song von Johnny Cash, der dem Anlass den passenden Namen verliehen hat.



Die Medaille nehme ich gerne...



Das Bier kann Olli behalten ...



Nun kann ich mein Ankommen wirklich genießen, bin stolz und erleichtert, schon wieder einen solch anspruchsvollen Mehretappen-Ultralauf geschafft zu haben.



James und Quentin nehmen mich fürs Finisher-Bild in die Mitte.

Ganz famos.

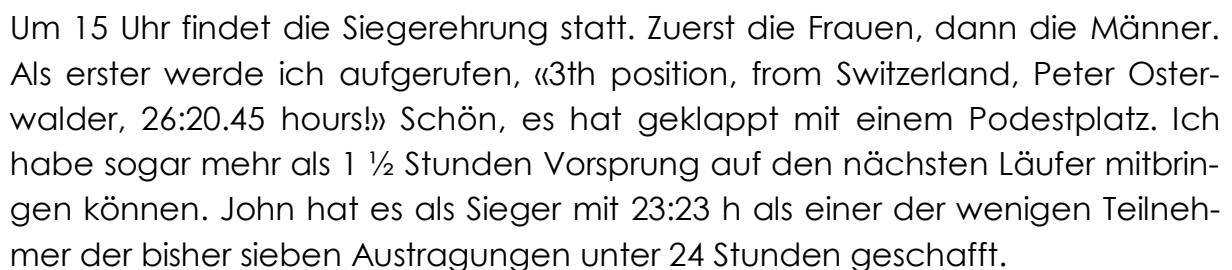
Ich darf zufrieden und erfreut konstatieren, mein Bestes gegeben zu haben, auf jedem Streckenabschnitt.

Ob es doch noch für Rang 3 reicht, wird sich zeigen.

Rasch wird mir kalt. Ich hole meine Reisetasche aus dem gelben Van, ziehe Trockenes an, sämtliche noch verfügbaren Kleidungsstücke inkl. Regenschutz. Die Füße sind nicht sonderlich erfreut über die Misshandlungen der letzten 50 Stunden, haben sie sich doch erst vor wenigen Tagen vom Effort von Andorra ganz erholt...



Der Regen hat nachgelassen, es wird wärmer und Party-Stimmung kommt auf. Jeder und jede Eintreffende wird würdig gefeiert, es gibt - wie immer an solchen Anlässen – im Ziel nur Sieger: Über die Strecke, über sich selber, über die Schwierigkeiten des Trails, über die Herausforderungen der Natur.





Ring O Fire - Final Results

Friday 31st August 2018 - Sunday 2nd September 2018

Other Years ▾

Event

Ring O' Fire ▾

Gender

All ▾

[Follow this race via live GPS Tracking](#)

Search for name, number or club

Clear

Go!

1 - 10 / 73

Pos	Gun time	No.	First name	Last name	f	t	Gender
1	23:23:42	276	John	Bottomley	f	t	Male
2	25:15:43	273	Robin	Milton	f	t	Male
3	26:20:45	222	Peter	Osterwalder	f	t	Male
4	27:57:32	262	Joe	Baker	f	t	Male
5	28:22:29	274	Simon	Duckett	f	t	Male
6	28:31:40	269	Lee	Vaudrey	f	t	Male
7	28:34:45	217	Lee	Ireland	f	t	Male
8	28:52:26	261	Charles	Allington	f	t	Male
9	29:08:59	247	Jonni	Suckling	f	t	Male
10	29:09:23	233	patrizia	sini	f	t	Female





Bald ist es an der Zeit, sich zu verabschieden. Ich bedanke mich bei den Organisatoren und Helfern, schüttle einigen Mitstreitern die Hände, muss ein paar Tränen der Wehmut unterdrücken.



Das war wieder einmal ein Anlass der Extraklasse, der mir in vieler Hinsicht bestens gelungen ist.

Gute Gedanken leiten mich so zurück zum kleinen Inn, dem Witchingham B&B in Holyhead.





Jemand hat einmal von sich gesagt, er hätte keine grossen Wünsche gehabt und sei vernünftig genug gewesen, sich seine Träume nicht zu erfüllen. Die letzten drei Tage haben mich wieder einmal eines andern belehrt.



Bonstetten, Oktober 2018
Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch

