



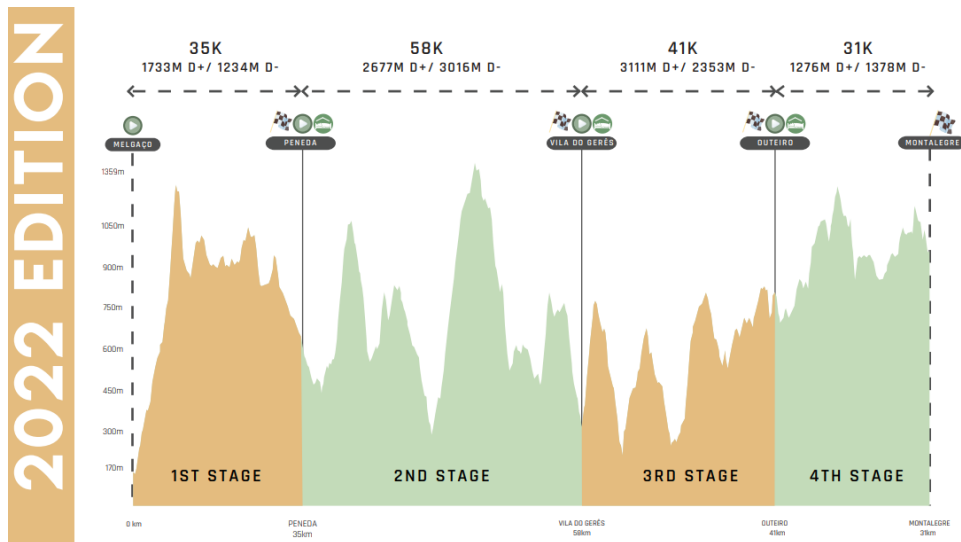
TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

Portugal, 26.-29. Mai 2022

 **165 KM**
[9300M D+ / 8490M D-]



**Mein
Laufbericht
zum**

**Trans Peneda-
Gerês (TPG)**

**“Corrida dos 4
Castelos”**

Juni 2022
Peter
Osterwalder



Erste Etappe: Melgaco > Peneda, 35 km, 1733 m D+, 1234 m D-



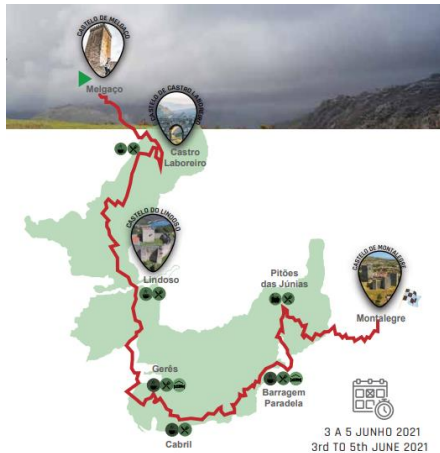
- Es ist exakt 15 Uhr
- Tiago läuft voraus
- Runter von der Burgruine durch die engen Gassen des malerischen Städtchens Melgaco, bloss die ersten 200-300 m
- Bis leuchtend orange Bänder die Streckenmarkierung übernehmen

Das Spektakel – **CORRIDA DOS 4 CASTELOS** – hat begonnen... Und wie!



Gleich mal 1200 steile Steigungsmeter in sonnenexponierten Hängen bei bestimmt über 30° C (im eben nicht existierenden Schatten...) erwarten uns unerschrockene Teilnehmer/innen. Keine Gelegenheit, etwas zu akklimatisieren, sich locker zu laufen, einen passenden Rhythmus zu finden.

Sofort hinein in ein Abenteuer der Extraklasse - ohne Vorgeplänkel oder Ouvertüre. Passt, lässt keine Zeit für Zweifel oder Bedenken aufkommen. Sofort richtig zur Sache, gleich ein Schlüsselgelände der bevorstehenden 165 Kilometer!



Das ist ganz nach meinem Geschmack. Ich bevorzuge Steigungen zu Beginn einer Etappe, komme so rascher in meinen Takt, kann schnell den Groove einer Veranstaltung spüren. Und der ist geradezu bombastisch.

Carlos Sa und sein unermüdlich treues Helferteam haben sich wieder einmal etwas Neues einfallen lassen.

2019 war ich hier im Peneda-Gerês-Nationalpark, damals am 7-Tage-Event im verregnet - kalten April. Nachhaltig gute Erinnerungen haben mich motiviert, nochmals hierher zu kommen, etwas was ich sonst eigentlich nie mache – suche ich mir doch immer wieder neue Herausforderungen an bisher unbekannten Orten.

**Wer die Gegenwart
geniesst, hat in Zukunft
eine wundervolle
Vergangenheit.**

Die nach wie vor geltenden Corona-Restriktionen, deren Sinn ich nie nachvollziehen konnte, machen weite Reisen ungemütlich und unsicher. Also fiel die Wahl auf Portugal, unabhängig von Inzidenzen und R-Werten... Sich an Absurditäten zu gewöhnen ist hilfreich, um sich in unserer Zeit zurecht zu finden.

Vor mir liegt nun also nicht bloss der gewaltige Aufstieg zum Sobral, sondern ein 4-Tage-Berglauf über 165 Kilometer mit fast 10'000 Metern hoch und runter, bestimmt mehrheitlich über Wanderwege der Kategorie «Begehung auf eigene Gefahr mit gutem Schuhwerk top ausgerüstet gesund frisch erholt mit reichlich Verpflegung und jederzeit genügend Pause in kühlem Schatten». Die Veranstaltung bietet das Ganze auch Nonstop an, als 105 oder 45 oder 27 km-Lauf mit dem Ziel für alle in Montalegre südöstlich des Parks. Als Kennzeichen der Strecke dienen die vier trutzigen Burgen resp. deren Ruinen, welche dem Anlass den stolzen Namen verleihen.

Noch nie (wirklich!) bin ich derart lausig vorbereitet an eines meiner läuferischen Jahresziele gegangen. Aber die fehlenden Zielsetzungen und daraus resultierend mangelnde Motivation haben dazu beigetragen, dass ich nun nicht sonderlich fit, mässig trainiert, 3-4 kg zu fett und allgemein stumpf und träg trotzdem die Schuhe zu ungewissen Laufstunden – es werden viele werden - geschnürt habe.

So fertig mit diesem Sermon: es geht über gleissend heisse Asphaltkehren hoch hinein in den Berghang. Ich laufe vorneweg, kleinschrittig möglichst effizient und sparsam in die Steigung. Schon bald wird das Klappern der Stöcke eines Läufers hinter mir leiser, das Gekläff der Hunde hinter Zäunen und Hägen in weitem Abstand hörbar. Scheinbar bin ich dem Rest des auserwählten Feldes unerschrockener Ultralangstreckenläufer enteilt. In der Hauptkategorie (Nonstop die ganze Strecke) nehmen weit über 100 Läufer teil; dass wir bloss ein gutes Dutzend sind, erstaunt. Offensichtlich haben sich viele noch kurzfristig abgemeldet, Corona/Affenpocken/Ukrainekrieg oder was auch immer uns die Lebensfreude verderben soll zieht seine Kreise.

Meine beiden Bidons sind noch prallvoll, aber bereits nach wenigen Minuten klebt die Zunge am Gaumen, geht der Atem schwer, dringt Schweiss profus aus allen Poren, hämmern Kopf und Füsse, rüttelt Bösewicht Miesmacher im Motivationszentrum des Hirnstamms: Unklug, unhuman, unphysiologisch, was ich hier mit akribischem Fleiss mache. Blick voraus – weiter!

Trotzdem: Es läuft gut, ich komme wacker voran, habe sicher schon an die 300 Höhenmeter bewältigt, als ein erster Brunnen zur Kühlung dient: mit Schwung kippe ich die mit kaltem Wasser gefüllte Schirmmütze auf den glühenden Schädel, dass es so richtig zischt vor lauter Herunterdimmen der angestauten Hitze. Der Effekt ist herrlich schockierend, hält aber bloss wenige Minuten an. Weiter, tipptopp. Wenn ich diese groteske Steigung mit Bravour bewältige, kann ich mir vielleicht einen Vorsprung erarbeiten, den ich dann bloss noch während 160 km zu verteidigen habe...

Carlos steht bei den letzten Häusern einer verlassenen kleinen Siedlung, bevor es über Kieswege in Wanderpfade führt.

Er nickt wohlwollend, erspart mir grosse Motivationsansprachen oder taktische Anweisungen.

Selbst ein langjähriger Spitzenathlet und nun Organisator von unzähligen Anlässen weiss er bestens, dass man in solchen Momenten der submaximalen Belastung auf kluge Zurufe gerne verzichten kann.

MICH hat er nur von hinten fotografieren können, scheinbar habe ich ihn mit meinem Bergauftempo überrascht...



HANNE



STEFAN



DANIELA



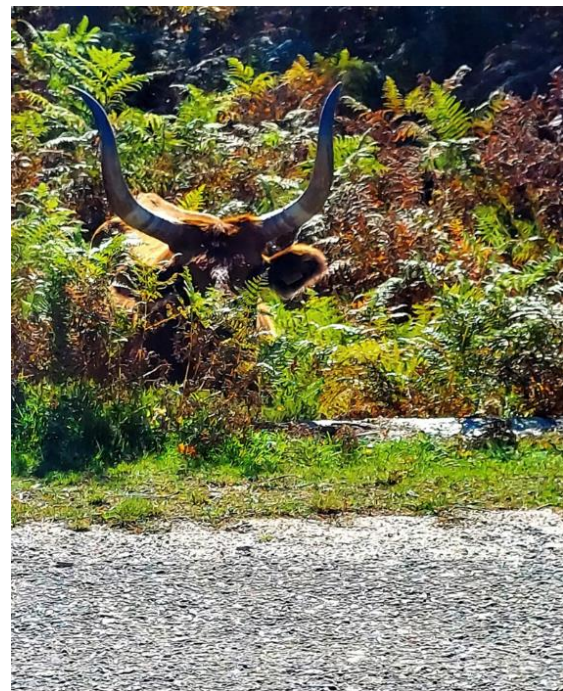
MUNDI

Etwas Wind in nun schon luftiger Höhe, gelegentlich sogar kurze Schattenpassagen machen das Weiterkommen einfacher. Ich laufe mehrheitlich zügig, lege nur kurze Jogging-Sequenzen ein, um die Muskultur so variabel zu belasten, ziehen aber mein – wie mir scheint sehr gutes – Tempo stur und tapfer durch.

Bin ich wirklich so gut, dass ich schon zu Beginn gleich allen auf und davon renne? Oder unterschätze ich die bevorstehende Herausforderung sträflich? 58 Jahre alt, da wechselt man doch in die Männerriege zur Rückengymnastik mit anschliessendem Bier im Gasthaus Löwen?

Immerhin: vor wenigen Jahren hat mir Kilian Jornet, DER Langstreckenläufer des letzten Jahrzehnts und Rekordhalter auf fast allen renommierten Strecken, eine *Freundschaftsanfrage* auf Facebook geschickt, welche Ehre! Das ist vielleicht vergleichbar, wie wenn Pelé mit mir Tschutten möchte oder Roger Federer zu einem Spielchen auf dem Center Court in Wimbledon einladen würde...

Eigentlich habe ich mit knapp einer Stunde für diesen Anstieg gerechnet. Das war aber illusorisches Schöndenken, es werden fast 1 ½ werden, bis ich endlich oben bei den unbeirrt wuchtig drehenden Windmühlen vorbeistolpere.



Zuvor mussten noch Kletterpassagen bewältigt werden, eine Kuh mit riesigen Hörnern hat vor mir Eindringling in ihr Biotop die Flucht ergriffen, die Flora wechselte von verdorrten Sommerwiesen in blühende Alpweiden.



Eins wird mir jetzt schon klar: Die Traverse durch den Peneda-Gerês-Park wird eine äusserst anspruchsvolle Angelegenheit werden. Soll ich mich nun 165 km lang darüber ärgern, dass die Rosen Dornen haben oder mich mindestens so lange daran freuen, dass die Dornen Rosen tragen?



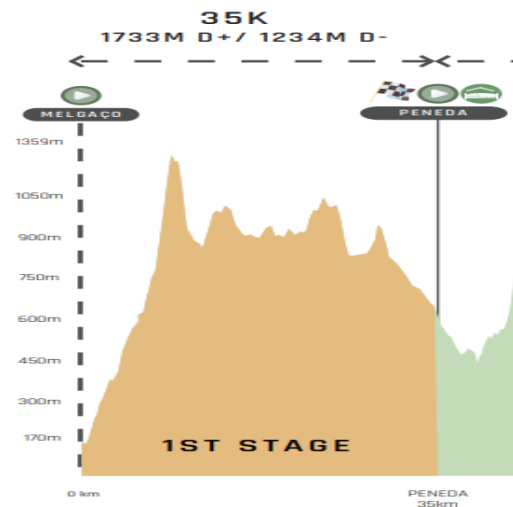
Nun folgt mein erstes TPG-Trauma: brutal durch einen ausgespülten Kännel geht es gleich wieder 300 Höhenmeter runter. Die «Rolling Stones» war noch nie meine Lieblingsband; nun bitte nicht schon gleich zu Beginn einen Sturz oder Fehltritt! Ungeschickt und verkrampt taste ich mich zaghaft den rutschigen Hang runter, gar kein Vergnügen. Sicher werden die Kollegen hinter mir bald zum Schnellstarter aufschliessen und diesen souverän grinsend überholen...

Dennoch:

irgendwann ist diese Tortur dann doch vorbei und ein gnädig talführendes Weglein sorgt für Versöhnung.

Ups! Gleich wieder hoch, nächste Kante im Sägezahnprofil der heutigen Etappe...

Berglauf kommt von LAUFEN in den BERGEN. *No complaints de nada* !!



Es gibt übrigens auch schöne, freudige Gedanken mitzuteilen: wie Lichtstrahlen leuchtet die Freude, hier mitlaufen zu dürfen, in die unzähligen Minuten und Stunden, die mir hier – für mich ganz alleine – geschenkt sind.

Schon weit mehr als 2 Stunden renne ich wie ein Verrückter, es ist glühend heiss, funkentrocken, windstill; die erhitzten Felsen und Kieswege reflektieren die immer noch fast im Zenit stehende späte Mai-Sonne.

Endlich: ein Brunnen mit sprudelndem Ausfluss! Herrlich erfrischend wirkt die Kühlung unter dem kalten Nass, geradezu spirituell erquickend. Zudem fülle ich meine inzwischen leeren Bidons (bis zum ersten und einzigen Checkpoint heute dauert es noch mindestens eine Stunde!), wasche auch Arme und Beine, genieße die Erfrischung.

Weiter, es folgen verwilderte Ackerwege, schlammige Bachrinnen, kaum benutzte Landwirtschaftspfade in wirrem Zickzack. Die Achillessehne links beginnt wieder einmal zu spannen. Hoffentlich bloss das übliche, denn wenn sich das verschlechtern sollte, wird nichts aus meinen heimlichen Ambitionen. Wenigstens sind die Belastungen nun derart variabel, dass kein Schritt dem anderen gleicht.



Ich trinke aus der soeben aufgefüllten Flasche ein paar Schlucke. Das Wasser schmeckt elend, wie eine Gölle-Emulsion, widerlicher Nachgeschmack. Rasch wird mir übel, der Magen meldet sich beleidigt ob dem instillierten Saft. Aber ich muss trinken, um die Schweissproduktion in Gang halten zu können, hatte nämlich kurz vor besagtem Brunnen heisstrockene Arme – kein gutes Zeichen.

Jetzt gesellen sich auch noch Bauchkrämpfe dazu. Kommt das vom kontaminierten Wasser oder wegen dem ungewohnten Elektrolytgetränk, mit dem ich die Steigung erkämpft habe?

Einmal mehr kommt mir jetzt meine langjährige Erfahrung zugute: cool bleiben, Tempo anpassen, nicht alle erdenklichen Horrorszenarios durchstudieren. Krisen gehören dazu, Unerwartetes ebenso, unberechenbar ist so ein Abenteuer allemal, planbar schon gar nicht. Also möglichst entspannt und «detonisiert» weiter, «es» läuft ja nach wie vor...Innerlich zu lachen ist wie ein Scheibenwischer: es bewirkt nicht, dass der Regen aufhört, hilft aber, den Durchblick zu behalten.

Die Koliken im Mittelbauch verlieren an Intensität, das Rumoren klingt ab, die Achillessehne hält, PO aus Bo (ZH) und Ba (BS) kommt ordeli voran. Ich trinke – in Ermanglung einer Alternative – nochmals vom Bschüttiwässerli, besser als gar nichts, trabe etwas lustlos aber doch nicht existenziell demotiviert weiter, immer den klar sichtbar angebrachten orangen Markierungsbändern nach.

Shit, voll in ein Morastloch, linker Schuh versumpft. Und jetzt noch über einen Absperrungszaun (hoffentlich nicht unter Strom!). Immer etwas auf und ab, nun aber mehrheitlich im Schatten von Büschen und Bäumen schlängelt sich unser eigentlich bezaubernder Trail weiter durch die verlassene Gegend. Vor 3 Jahren waren wir ähnlich unterwegs, damals aber dauernd im Nieselregen, fast ständig mit nassen Füßen, immer kurz vor der Unterkühlung.

Es ist schon etwas verantwortungslos, so eine Einstiegsmonsteretappe

1. Start nachmittags in voller Hitze
2. am Anreisetag ohne Akklimatisation
3. mit bloss einem einzigen Verpflegungsposten im letzten Streckendrittel
4. ohne irgendwelche medizinische Betreuung
5. in Erwartung der 2. Etappe am Folgetag ab 07.00 Uhr

durchzuführen. Aber irgendwo auf der Anmeldung haben wir alle routinemässig ein Häkchen geklickt, dass wir uns der Risiken, Anforderungen und Gefahren des Burgenlaufs voll bewusst sind und sämtliche Verantwortung tragen...

Kurz unkonzentriert stolpere ich in einer vermeintlich einfachen Passage nach vorne, schlage mit Knien und Schulter links auf, kann mich irgendwie mit den Händen auffangen und seitlich wegrotieren. Die Sonnenbrille fliegt in die Botanik, das Adrenalin schiesst ins Herz. Nichts passiert, bloss ein paar Prellungen und Schürfungen, alles noch funktionsfähig. Weiter Du Träumer! Dieser mich völlig unvorbereitet treffende Wake-up-Call erfüllt seinen Zweck, ich richte meine Sinne wieder auf die Meter vor mir und stelle die Sensoren auf Modus «alert».

Erste Bilanz:

- *in Führung liegend, erste Etappe, Vorsprung vielleicht eine, vielleicht viele Minuten*
- *Achillessehne spuckt, wie eigentlich seit Jahren*
- *Magen und Darm kämpfen mit ungewohntem Gesöff*
- *Prellungen und Schürfungen vom soeben erlittenen Sturz*
- *Hydratationszustand knapp kompensiert*
- *mentale Verfassung mittel-labil*
- *bisher bewältigte Strecke: ca. Halbzeit der eigentlich humanen Prolog-Etappe*
- *vor mir liegend: nicht daran denken*
- *hinter mir liegend: nicht erwähnenswert*

Vorläufiges Fazit:

- *gut unterwegs*
- *Mechanik tut ihren Dienst*
- *Gastrointestinaltrakt wird sich sicher (?) bald wieder erholen*
- *Kontusionen vom Sturz eben banal*
- *Wasserreserven intern und extern noch vorhanden*
- *mentale Potenzen noch nicht erschöpft*
- *bisher Geschafftes: tipptopp*
- *bevorstehende Abschnitte; freu Dich drauf!*
- *bewältigte Strecke: gut gemacht!*



Nun bin ich richtig froh, dass wieder einmal so eine richtig steile Kletterpassage kommt, hier «darf» ich ohne schlechtes Gewissen zügig marschieren und meine harten Muskeln etwas dehnen. Es geht hoch zu Castor Laboreiro, das zweite von vier Kastellen. Wenn meine Bauchkrämpfe nicht wieder mehr geworden wären, könnte ich diesen Anblick sogar genießen:



Ich sollte – Durchfall kündigt sich an! – mal ins Gebüsch verschwinden. Aber nicht hier oben an historischer Stätte. Also verklemme ich mein Gedärm und renne etwa freudlos und ohne Sinn für die eigentlich wunderbare Aussicht schnurstracks durch die kaum erhaltene Festung. Wenig unterhalb dieser Ruine zweige ich diskret in ein Eichenwäldchen und entleere dort – sorry für die ausführlichen Schilderungen – meinen gestauten Darm. Welche Wohltat! Sofort fühle ich mich erleichtert, befreit, «detox». Und zugleich verschwindet die lästige Übelkeit und das wellenförmige Rumoren im Mittelbauch.

Jetzt kann es nur noch besser werden, schwerelos hüpfte ich dem verschlafenen Dorf Lama de Mouro bei km 26 entgegen. Dort ist sowohl der langersehnte Futterposten als auch später dann die Unterkunft für die erste Nacht. Wer also platt ist, kann gleich hierbleiben und sein Hotelzimmer beziehen, eine fiese verlockende Option...

Natürlich bin ich derartigen Versuchungen gegenüber *hochresistent*. Bloss kurz die Bidons füllen (mit dem Carlos -Spezial-Zucker-Salz-Gemisch in Farbe gelb oder grün - je nach Wunsch), ein dankendes Nicken an die Crew, die hier noch stundenlang herumstehen wird, bis alle durch sind. Dann weiter der Hauptstrasse folgend auf die letzten gut 10 km.

Jetzt bin ich also endlich wieder einmal auf einem mehrtägigen Trail-Lauf unterwegs; es kommt mir vor, als hätte meine letzte Teilnahme in einem anderen Leben/auf einem anderen Planeten stattgefunden. Es war ja auch - ganz real - eine andere Welt, vor der Corona-Pandemie; ein Erkältungsvirus hat alles aus den Fugen gehoben. Das Wissen, vier Tage ohne fremde Hilfe in der Natur verbringen zu dürfen, bloss über Stock und Stein zu rennen, schlicht vom Start ins Ziel, nur auf sich selber achten, einfach in passendem Tempo die unerwarteten Herausforderungen zu meistern: darauf freue ich mich enorm.



Vieles hat sich für mich persönlich verändert: Die neue Praxis Sanamea Kleinbasel in Basel ist noch nicht auf Kurs, mein sportmedizinischer Nebenjob in der Orthoklinik Dornach und im Operationssaal Birshof jedoch eine belebende Ergänzung zur Hausarztmedizin, das Grossvatersein (Frederic wird bald einjährig) unbeschreiblich schön. Fehlen tut neben dem über Jahre üblichen Nach-Hause-Jogging über den Üetliberg auch unser Hund Stanley, den wir leider vor einem Jahr altershalber einschlafern lassen mussten. Im momentan komplexen Alltag mit diversen Jobs und zwei Wohnorten hätte ein neuer Hund keinen guten Platz. Kurz: «Immer öppis los».

Jetzt ist ein Abschnitt mit extensiver Landwirtschaft erreicht: magere Maisfelder warten auf Regen, Kartoffelstauden welken in der Sonne, Kühe und Schafe stehen blöd in der Landschaft. Und kläffende Hunde verteidigen furchtlos ihre Reviere. Ich bin immer noch ganz alleine unterwegs, habe keine Ahnung wie gross oder klein mein Vorsprung sein könnte. Wenigstens verlaufen habe ich mich bisher noch nicht; nötigenfalls wäre die Route mittels GPS-Datei auf meiner wirklich hilfreichen SUUNTO Peak 9 gespeichert. Diese Uhr ist die beste, die ich je hatte (leicht und klein, handlich, bedienbar, lange Akkudauer, schlau konfigurierbar). Diese unvermeidbaren Gadgets sind eigentlich total unnötig, trotzdem ganz *nice to have*...



Ob ich will oder nicht: jetzt wieder knapp 300 Höhenmeter bergab, dank der inzwischen etwas kraftlosen Oberschenkel ein mühsames Unterfangen, zumal es über grosse Felsen in hohen Tritten runter geht. Aber wenn ich diese Etappe gut beenden will – allenfalls sogar als Erster, halleluja! – dann gibt es nun keine Gnade. Stöhnend und ächzend gumpere ich von Felsen zu Felsen, erdulde die Schmerzen solcher Überlastungen zähneknirschend, bringe den schwierigen Kilometer irgendwie hinter mich.

Trotz allem: so alleine durchzulaufen, durch dieses unermesslich erscheinende Hinterland, überzeugt mich, dass hier seit jeher absolute Stille geherrscht haben muss. Und seit ewigen Zeiten hat sich nichts verändert - jeder Tannenzapfen gehört an seinen ihm zugeteilten Ort. Ich husche lautlos durch eine Kulisse, die mich kurz toleriert, nur ganz kurz.

Aha, da vorne war ich schon mal! Das Naturgebiet mit dem Campingzentrum (2019 Ziel der 4. Etappe) ist erreicht. Verweist liegt das Holzgebäude da, wo wir vor 3 Jahren stolz unser Ankommen feiern durften. Über die Strasse, dann auf den Steg, diesmal links weg. Schon sind erste Wegweiser mit «PENEDA» beschriftet, allzu lange kann es nicht mehr dauern.

Plötzlich wird mir bewusst: ich befinde mich hier an einem der schönsten Orte auf Erden; unspektakulär, phänomenal! Wenn es wirklich Wunder gibt, dann gehört dieser Moment dazu. Schwerelos trabe ich über den weichen Waldboden, schwebe geschickt und aufwandlos entlang dem Wurzelweg, meistere die folgenden Abschnitte, ohne etwas dafür leisten zu müssen. Die vollkommenste Freude erlebt man immer dann, wenn man sie am wenigsten erwartet.

Inzwischen strahlt die Sonne nur noch sanft durchs Blätterwerk, die Wege scheinen oft bewandert, das Vorankommen wird einfacher. Ein letzter Peak führt über eine Kuppe, danach geht es fast nur noch talwärts, meist sanft, kaum rutschige Abschnitte, mehrheitlich wohlwollende Wanderwege rechts neben dem Bergbach. Trotzdem ist gerade jetzt nochmals volle Konzentration gefordert. Im scheinbaren Einfachen steckt ja bekanntlich die grosse Herausforderung.

Wegweiser **Peneda 4.4 km**, etwas weniger hätte ich schon erwartet. Was soll's.

Damals in Andorra stand auf dem Pfeil, den ich als Zielmarker erhofft hatte: Ordino **8.8 km**...



Schon verrückt: ich werde klar über 4 Stunden brauchen, für bloss 35 km, alles bevor es eigentlich erst richtig losgeht. Wie sollen/können/müssen die langsameren Teilnehmer das prästieren? Sicher sind wir eine hochselektive Gruppe von erfahrenen, zähen «Ultras», aber trotzdem haben wohl alle mit etwas einfacherem Gelände und leichter zu laufenden Wegen gerechnet.

Auch das noch, ein Gitterzaun, den ich überklettern muss, so ein Scheiss bei meinen inzwischen krampfartig vulnerablen Beinmuskeln. Schimpfend steige ich ungeschickt über den Zaun, bleibe natürlich oben hängen, prompt schiesst ein Krampf in die Adduktoren, kein vor und kein zurück. Fluchen nützt (wenig), irgendwie entfessele ich mich aus der misslichen Lage. Aber – gopferteli – keine Bündel mehr!

Bin ich jetzt wirklich ganz im Finale noch falsch gelaufen, werde gar noch überholt dank meines Ungeschicks?! SUUNTO beantwortet mein Sehnen: Du Trottel bist neben der Strecke, der Weg wäre rechts talwärts geplant und nicht links auf die andere Fluss-Seite. Wenigstens entdecke ich einen mageren graubraunen Fuchs, der mich ängstlich mustert, bevor er ins Unterholz flieht.

Der Spassfaktor, von Beginn an nicht gerade überwältigend hoch anzusetzen, erfährt seinen Tiefpunkt. Letztlich tue ich das hier alles aber freiwillig; *no one forced me to do this...* Es gibt keinen plausiblen Grund zu solchen Strapazen, einen Zweck schon gar nicht, gesund ist es keinesfalls, vernünftig schon gar nicht. Werde ich – wenn das Spektakel hier hoffentlich bald überstanden ist, je wieder an einen Langstreckenlauf gehen? Meine Antwort darauf lautet ganz konsequent: Vielleicht.

Jetzt aber subito *retour a la nature*: nochmals ähnlich ungeschickt akrobatisch über den gehassten Zaun, wieder nicht ohne Intermezzos (hat zum Glück niemand beobachtet), dann wutentbrannt auf die offizielle Strecke. Korrekt, nach etwa 100 Metern flattert geradezu provozierend lieblich ein oranges Bändeli im abendlichen Wind...

Wenigstens hat mir dieser ärgerliche Umweg den nötigen Schub verliehen, sodass ich die letzten vielleicht 2 Kilometer mit «einer Wuät im Ranzä» speditiv absolviere. Super: da vorne die kleine Ortschaft im Schatten hoher Berge, rechts die Klosterkirche, jetzt als Belohnung für schon 100 grandios bewältigte Herausforderungen die Kaskadentreppe runter.



Und wirklich: in 4.50.12 h bin ich als Erster im Ziel von Stage 1 TPG 2022; Carlos himself begrüsst Finisher PO aus Switzerland mit einem wohlwollenden Lächeln und anerkennender Gestik. Das war ein hartes Stück Arbeit, eine top Leistung, ein Einstieg der schwierigeren Sorte. Für einen ganz kurzen Moment erschauere ich vor Freude, spürbar nur ganz fein in den Fingerspitzen. Aber spürbar.

- 30 Minuten: was ist da los, haben sich die anderen verlaufen oder komme ich von einem anderen Stern? Stolz auf meine soeben erbrachte Leistung bin ich durchaus: Es ist diese Stille, die mich darin bestärkt, nicht der Applaus.
- 38 Minuten: Eddy kommt die Treppe runter, der Franzose aus Lille ist eingetroffen, sichtlich erleichtert und zufrieden. Und kaum weitere 10 Minuten später auch noch Buddy, der Holländer mit seinen beiden Uhren links und rechts sowie dem Audiosystem in den Ohren. Er verlangt sofort ein Bier, während der Franzose etwas apathisch auf den Treppenstufen sitzt.

Es dämmt schon, die Hitze ist milder Kühle gewichen. Da scheinbar niemand (Mundi oder Christoph sollten doch auch bald kommen!?) im Anmarsch sei, shuttlet uns Carlos zum Hotel. Sein Angebot ist sehr willkommen, eine Dusche und das Vorbereiten für morgen resp. die wohlverdiente Nachtruhe verlocken.

Hanne und die Belgierin Linda haben beide bereits aufgeben müssen. In der initialen Steigung hatten sie Hitze- und Atemprobleme, haben dann die Abkürzung zum Checkpoint genommen und dort gleich eing_checked. Sicher ein richtiger, nötiger und vernünftiger – wenn auch schwieriger! – Entscheid. Hanne ist etwas erkältet, fühlt sich fiebrig unwohl mit Halsschmerzen; keine optimale Voraussetzung für derartige Strapazen...

Eigentlich sollte ich jetzt Unmengen von Kalorien in mich stopfen. Habe aber null Hunger, nicht einmal etwas Appetit auf Süßigkeiten. Was soll's, morgen gelten dann ohnehin wieder neue Regeln, andere Strecke (länger!), anderes Profil (mehr Höhenmeter!), andere klimatische Bedingungen (Start wenigstens morgens um 7 Uhr vor der grössten Hitze!), anderer Biorhythmus.

Jetzt bin ich wenigstens wieder etwas normal temperiert (das luxuriös gestaltete Einzelzimmer war eiskalt heruntergekühlt), die heisse Dusche hat gutgetan, die zuvor stinkigen Lauf-Kleider hängen fein säuberlich an der Wärmearmatur, für morgen ist alles präpariert, vorbereitet, aufgeladen und zurechtgelegt. Also KEIN Argument mehr vorhanden, dass ich mich nicht endlich in die Horizontale begeben sollte. Den Aufprall auf dem Kopf-Kissen habe ich glaub nicht mehr gespürt – schon vorher eingeschlafen.



Zweite Etappe: Peneda>Vila do Gerês, 58 km, 2677 m D+, 3016 m D-

- 05.30 Uhr Wecker schlägt Alarm
- 06.00 Uhr startklar kostümiert zum Morgenessen
- 06.30 Uhr Transfer zurück zur Kirche in Peneda
- 06.55 Uhr Briefing
- 07.00 Uhr Start zur Königsetappe



Fast 60 km, mit gegen 3000 Höhenmetern und einigen technisch anspruchsvollen Passagen erwartet uns das angedroht schwierigste Teilstück.

Unsere Truppe ist bereits beim Start zum 2. Teilstück arg dezimiert...

Die Frühsonne rollt schon hinter den Bergen hervor, präsentiert unsere Welt in sieghaften Farben und ungewohnter Fernsicht, erhaben und mächtig.

Barry zieht gleich vorne weg. Will er mich heute attackieren und seine gestern verlorene Stunde gutmachen? Oder mich zu forciertem Tempo verleiten, damit ich dann später eingehe? Etwas irritiert bleibe ich ihm auf den Fersen. Die ersten 2-3 km sind einfach bergab, dann folgt der nächste Peak zum ersten von 2 CP's, unüblich früh bei Kilometer 9.



Es ist angenehm frisch, der Frühsommormorgen erwacht unter dem strahlend blauen Himmel.

Meine Gelenke und Muskeln tun willig ihren Dienst, Blasen oder Scheuerstellen habe ich (noch) keine, alles im grünen Bereich.

Der erwartete erste Aufstieg gestaltet sich recht einfach, gut ausgeruht sind die doch fast 700 Höhenmeter problemlos zu bewältigen.

Nach dem Verpflegungsposten laufe ich wieder alleine voraus, kaue vergnügt an einer mitgenommenen Banane.

Renne bald in einen weiteren grässlichen Abstieg, der koordinativ und kooperativ alles abverlangt. Endlos kommen mir diese Viertelstunden vor, es macht überhaupt keinen Spass, solche Geröllhalden auf rutschigen grossen Steinen resp. trittfreien Erdhängen herunterzumanövrieren. Die verlassen daliegenden Ortschaften unten in den engen Tälern kommen einfach nicht näher. Und solche extremen Passagen verbrauchen enorm viel Energie im Verhältnis zur mickrigen Distanz, die man bewältigt.

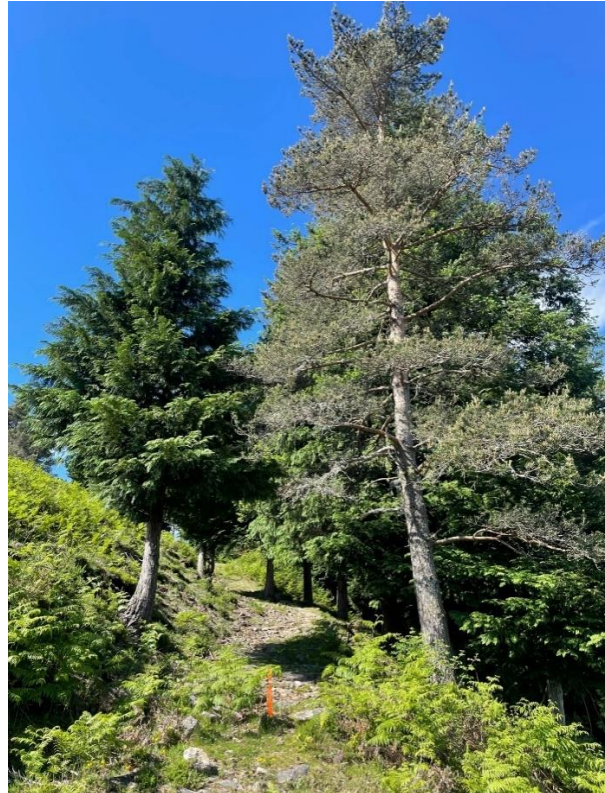


Schon jetzt muss ich meine innere Uhr auf eine Totallaufzeit heute (ich habe primär mit gut 8 Stunden gerechnet) auf sicher klar über 10 Stunden timen, Freude herrscht.



Wenigstens bin ich endlich wieder auf friedlichen Pfaden unterwegs, hier ist es richtig schön. Und das abwechslungsreiche Profil lässt keine Monotonie aufkommen, sogar die langgezogenen Kurven auf der Pass-Strasse laden zu lockerem Laufen ein. Hier sind wir 2019 auch durchgekommen, auf der 6. Etappe, *Déjavus*...

Nun durch harzig duftende Tannenwälder, vorbei an einzelnen noch bewirtschafteten Bauernbetrieben, hinein in bald mittäglich besonnte Matten. Gelegentlich wiehert am gegenüberliegenden Hang eines der hier freilebenden Pferde, die Kühe sind einzeln oder in Gruppen scheinbar planlos unterwegs, das Vogelgezwitscher ohrenbetäubend.



Fern und doch ganz nah, zum Greifen nah und dennoch irgendwie unzugänglich leuchten die Bergketten am Horizont. Erhabene Schluchten, Ebenen, Hügel und Täler, fein eingestreut eng gebaute Siedlungen, alles unter dem strahlenden Blau des Himmels. Die Sonne wärmt immer mehr, noch atmet die Erde feucht und frisch.



Dennoch: mein Akku fühlt sich bereits wieder ziemlich leer an, die Beine matt, ich schwitze kaum noch, bin also – ob ich es wahrhaben will oder nicht – wieder klar auf der trockenen Seite. Und bald 4 (!) Stunden rackere ich mich tüchtig ab, im Anmarsch zum Checkpoint beim Castel Lindoso. Da bahnt sich wieder etwas an...

Durch Eukalyptus-Wälder und stellenweise mehr rutschend als rennend erkämpfe ich die Verbindungsstrasse, die über den Damm führt. Voll der gnadenlos stechenden Sonne exponiert mühe ich mich weiter, in die brutale Steigung hoch zum Dorf mit der majestätischen Burg und den charakteristischen Mais- und Getreide-Speicherhäuschen.



Es geht mir definitiv *nicht gut*, das Vorankommen wird immer zäher, jede kleine Steigung ist ein Knorz, die Motivation schwindet speziell im Wissen, dass nun das *Pièce de Résistance* mit 1000 Höhenmetern vor mir liegt. Genau in der Mittagszeit.

Wenigstens umrunde ich nun endlich die mächtigen Mauern des Castels, erkenne wenig später Hanne und Tiago bei der «Aid Station». Überhitzt und apathisch laufe ich in den Schatten, kann kaum meine Wünsche formulieren: Etwas zu trinken, aber bitte kein lauwarmes Wasser, Cola oder ähnlich, gerne etwas mit erfrischendem Geschmack. Zur Kühlung (kein Brunnen weit und breit!) gehe ich hinten im Gebäude auf das Damen-WC und besprühe mich planlos mit Wasser. Essen kann ich unmöglich, sogar das Trinken fällt schwer, überhaupt alles ist mit horrendem Effort verbunden. Lasst mich etwas hinliegen, auf den kühlen Boden, die Hufe in die Höh...

Erinnerungen an meine Krise im Februar 2020 auf Sao Tomé, wo ich bei km 40 auf der langen 4. Etappe aussteigen musste, kann ich nicht verdrängen, zumal sich nun auch noch Wadenkrämpfe zur allgemeinen Misere hinzufügen. Grosses Desaster, the big Osterwalder macht wieder einmal – schon wieder !? – schlapp.

Jetzt muss ich einfach ruhig und geduldig bleiben; kühlen, trinken, auf Spontanheilung spekulieren, dem Körper und Geist die erzwungene Zeit und Ruhe gönnen, wenn ich dieses Rennen wirklich weiterführen möchte. Aussteigen wäre schon verlockend, Schluss mit diesen Qualen in den schattenlosen Steinhängen um Peneda! Vor den Augen flimmert es, alles wirbelt herum.

Andererseits geht das ganz und gar nicht. Nicht schon wieder ein DNF (did not finish). Wozu dieser Aufwand und dann noch vor Streckenhälfte schon «out of the race»?!? Eddy sitzt auch wortlos im Schatten, verpflegt sich mit irgendwelchen Energiespendern.

Grosse Leere, heftiges Karussell, ratloses Ausgeliefertsein den Ambivalenzen und Irritationen. Hanne umsorgt mich mit kühlenden Tüchern, bringt nochmals etwas vom Pepita-ähnlichen Saft, erfragt meine Wünsche nach Support.

Nach etwa 20 Minuten löst sich die Spannung und Krampfbereitschaft in den Beinen, auch beruhigt sich meine Atmung, entspannt sich die Situation. Aufsitzen geht schon mal, immerhin. Rucksack schultern, Check der Schuhe, zaghafte Stehversuche, vorsichtig erste Schritte. Es geht, wenigstens trotz der Schwerkraft.

Mein Plan lautet folgendermassen: losmarschieren, ganz achtsam und vorsichtig hinein in die nun bevorstehende Steigung. Wenn's geht: okay, wenn nicht: umkehren. Zu gewinnen habe ich wenig, zu verlieren viel, also keine unnötigen Risiken!



Andererseits ist das hier keine Wellness-Veranstaltung für ausgeburnte Möchtegern - Workaholics. Ich darf mich ruhig etwas anstrengen, auf die Zähne beißen, in den Arsch kneifen, den inneren Schweinehund erdrosseln, die Demotivierungs-Teufelchen evaporieren. Wenn's denn **rein physisch** geht, und das ist momentan der limitierende Faktor. Enttäusch mich nicht!

Ruhig laufe ich los, wandere in den einladend schattigen Wald vor mir, erklimme erste Anhöhen, komme zwar langsam, aber sicher und effizient voran. Der erhoffte Takt findet sich, ein Rhythmus pendelt sich wieder ein. Jetzt einfach weiter, Schritt für Schritt, alles im Hier und Jetzt, keine Zukunftsszenarien, einfach ganz stabil im Moment bleiben.

Stimmt es wirklich, dass es in der chinesischen Schrift für die Begriffe **KRISE** und **CHANCE** nur ein Zeichen gibt?



Nach vielleicht 20-30 Minuten lichtet sich der Wald, die Obergrenze der Nadelhölzer ist überschritten, nun wird es schattenfrei, aber wenigstens geht es über satte Wiesen und durch Ginster-Felder. Ein Bachlauf dient der willkommenen Kühlung, herrlich!

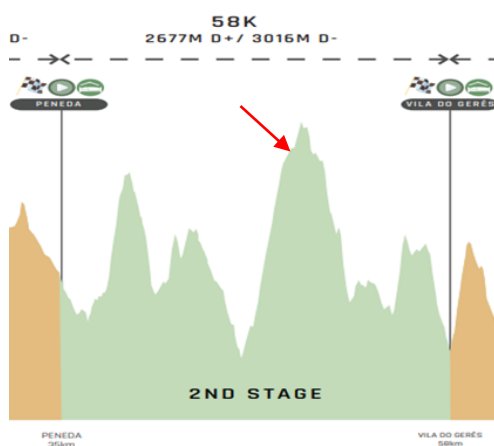
Aber prompt habe ich ob der Suche nach dem Quell die Markierungen verloren. Dank meinem GPS-Gerätchen am Handgelenk (schon faszinierend, was da so alles an Elektronik in 62 g Technologie steckt!) weiss ich, wie ich den folgenden Hang queren muss, um wieder auf den Pfad der 4-Burgenläufer zu gelangen. Richtig: es macht wieder Spass, die Krise scheint gemeistert, stolz konstatiere ich, es diesmal richtig, weil *geduldig* gemacht zu haben.



Kurz telefoniere ich mit Heidi. Sie hat mir eine WhatsApp-Nachricht geschickt, geahnt dass ich wieder einmal in einer speziellen Lage war. Ich kann sie guten Gewissens beruhigen, die Krise scheint gemeistert. Aber sie soll sich nicht ängstigen, wenn ich erst spätabends meine Zielankunft kundtun kann, es werden gegen 12 Laufstunden werden...

Ein Ablesen der Höhenmeter erspare ich mir, wäre doch ein Messwert unter 1000 m.ü.M. der Motivation wenig förderlich... Dort vorne ist der vermutlich militärisch genutzte Sendeturm (wir sind immer noch nahe der spanischen Grenze). Aller Voraussicht nach muss ich vor dem Bergmassiv, auf dem er thront, links ins südliche Tal herunterstechen. Wo bleiben eigentlich Eddy und Buddy? Sind die beiden vor oder hinter mir? Egal. Auf mein Rennen hat kein Mitkonkurrent mehr Einfluss, ich bin mit mir und meinen Ressourcen vollauf selber beschäftigt, kann unmöglich Spielereien um Rang oder Zeit eingehen.

Die öde Staubbpiste hoch zum Pass ist erreicht. Wenigstens kann ich hier – erstmalig überhaupt – den Autopiloten einschalten und muss nicht jeden einzelnen Schritt abwägend platzieren. Und weitere *good news*: erfrischender Wind kommt auf, die trockene Luft optimiert die Kühlung durch Schweissverdunstung, so sollte ich es schaffen, irgendwie.



Und genauso irgendwie werden ich den Gedanken nicht los, dass ich wohl oder übel dieser Militärstrasse hoch bis zum Sendeturm folgen muss...

Ein zaghafter Blick auf das Streckenprofil auf der Startnummer – eine hilfreiche Grafik! – erhärtet meinen Verdacht. **Siehe Pfeil: you are here...**

Egal, nutze diese einfachen 2-3 Kilometer zur Regeneration, denn danach geht es ziemlich verheerend runter. Bevor die beiden letzten Hürden vor dem noch in sehr weiter Ferne liegenden Finish kommen werden...

Die Hälfte meiner Flüssigkeitsreserven sind aufgebraucht. Hoffentlich gibt es im bald folgenden Abstieg Brunnen oder zumindest Bachläufe. Unten beim Staudamm sei aufgrund der dieses Jahr unüblich heissen Witterung ein zusätzlicher Wasserposten installiert. Aber bis dort sind es noch gegen zwei Stunden... Schon crazy, was hier vom Körper abverlangt wird. Gestern um diese Zeit sind wir zur Burg hochgeschlendert, um dort um 15 Uhr zu starten. Jetzt - 24 Stunden später und etwa 60 km weiter südlich – sieht die Welt total anders aus. Es ist wirklich ein Überlebenskampf in vieler Hinsicht. Ohne zu übertreiben. Denn weitere 3 unseres kleinen Startfeldes werden heute die Etappe nicht beenden können, Ausfallquote somit nach 2 Tagen 50 %.

Woran denkt man, wenn man so stundenlang den permanenten Zweifeln und Anfechtungen ausgesetzt sich entlang einer definierten Strecke fortbewegt? Mehrheitlich nichts. Zu mehr reicht die Energie schlicht nicht. Man ist völlig mit dem Haushalten der Energien absorbiert, tastet permanent an der Schwelle zwischen «zu viel» und «zu wenig», balanciert zwischen Überlastung und Verplempern von Zeit. Denn das speditive Ankommen ist essenziell, um die ohnehin spärlichen Ruhestunden in Anspruch nehmen zu können.

Allerdings darf man nicht völlig ausgepowert ins Ziel rennen, denn 10 bis besser 20 % Energiereserven sollten immer im Tank bleiben, für Unvorhersehbares und um die autonomen Reserven nicht opfern zu müssen. Wie beim Neanderthaler, der jederzeit noch auf einen Baum klettern können musste, sollte ein Säbelzahn-Tiger Appetit auf einen *Homo fast erectus* bekommen haben.

Endlich ist der Kulminationspunkt oben bei der Sendeanlage erreicht, ein Abstieg Kategorie «anspruchsvoll supplement» steht mir bevor. Dass ich soeben den höchsten Punkt des Laufs erreicht habe, macht mich auch nicht grösser. Dank einer endlich etwas flach verlaufenden Verbindung über den Bergkamm nutze ich die Möglichkeit zu etwas Verpflegung. Trinken muss ich, egal wieviel an Reserve noch verfügbar ist, bald sollten ja wieder Bergbäche die Wege queren. Und ein Willisauer-Ringli sowie 2-3 Zuckergummis schaden sicher nicht, um frisch gestärkt in den nun folgenden Abschnitt (siehe Streckenprofil!) zu laufen.



Plötzlich steht Eddy hinter mir, er erkundigt sich nach meinem Befinden, läuft schnurstracks weiter. Ich bin froh um seine Gesellschaft hier oben im Niemandsland, hänge mich dem sympathischen 42jährigen an. Gemeinsam geht es besser; wir laufen meist nahe beisammen, mal er, mal ich vorne, teilen das Leid und die Freuden der folgenden Abschnitte. Diese sind wirklich so schwierig und «technisch», wie Tiago beim Briefing vor 7 (?) Stunden eingeschärft hat. Wenigstens fressen wir uns rasch talwärts, schon ist weit unten der nahezu leere Stausee dunkelblau leuchtend erkennbar. Gar nicht so schlimm, immer wieder verbinden kurze moosbewachsene Plateaus die abrupten Risse talwärts. Sturzfrei und ohne hadern und jammern meistern wir gemeinsam bravourös die fast 1000 Höhenmeter, die Zeit spielt schon lange keine Rolle mehr.

Eddy weiss auch nicht, ob Buddy noch vor uns läuft; wohl kaum. Schatten gibt es nach wie vor keinen, auch Bäche oder gar Brunnen sind inexistent, aber unten beim Stauwehr sollte ein Extraposten mit Wasser installiert worden sein. Eddys Uhr piepst repetitiv: Gratulation, Marathondistanz gerannt! 7.26 h zeigen die Ziffern auf meiner Uhr an. Was für eine grauenvoll langsame Zeit für die klassische Langstrecken-Distanz..., damit können wir uns nicht rühmen, oder?



Peter the Goat

(= Ziege, not «greatest of all times»)



Eddy the Runner

(=not «the Eagle»)

So langsam, aber sicher geht die Runterrennerei doch gehörig auf Gelenke, Muskel und Nerven. Abwechslungsweise zieht uns die Schwerkraft mit zäher Wucht über gewaltige Steinbrocken, durch staubige knietiefe Erdwege, über rutschige Geröllhänge, entlang ginsterbewachsenen Buschgruppen. Ich erinnere mich an diese Passage; vor 3 Jahren ging es bei der 2. Etappe hier hoch, damals in dichtem Nebel, kaltem Wind, Nieselregen und begleitet von einem grossen weissen Hirtenhund. Daher kann ich mich auch auf die noch folgenden Abschnitte einigermaßen einstellen – zumindest gemäss meinen Memoiren wird es unten einfacher im Sinn von befestigten Wanderwegen.

Was sich als Wunschdenken herausstellt; bis ganz runter zur Strasse bleibt kein Meter einfach. Eddy fällt zurück, scheinbar sind seine Ressourcen erschöpft. Ich laufe in meinem Trott weiter, jeder muss hier sein eigenes Tempo gehen.

Endlich: die herrlich flache Asphaltstrasse ohne Stolper- oder Rutschgefahr, geradezu eine Wohltat. Das Rennen darauf kommt mir nach den letzten Stunden vor wie Tiefschlaf nach turbulenter Karussell-Fahrt.

Olé! Tiago wartet wirklich dort, etwas versteckt unter einer Linde hält er Wasser (welche Überraschung!) und Coca-Cola (momentan möglicherweise eine gute Wahl!) feil. Sein Zettel zum Notieren der Durchgangszeiten ist noch leer, ich bin also wieder einmal der Frontrunner. 1 Bidon mit Wasser, 1 Bidon mit Cola, diesen gleich austrinken, dann wieder füllen mit Cola, bitte noch etwas Wasser über die klebrigen Hände. Restdistanz 15 km gemäss seiner (hoffentlich äusserst pessimistischen) Schätzung.

Eddy kommt auch daher. Ich laufe weiter, erkläre ihm, dass ich im Tritt bleiben muss, da sich sonst mein Kreislauf ähnlich wie beim letzten CP verabschiedet. Er versteht das gut, macht selber gerne längere Pausen, isst dann jeweils allerlei aus seinem Futtersortiment; jedem das seine.

Apropos Kreislauf: Seit der Krise bei km25 war mein Puls – sofern die Messungen am Handgelenk überhaupt stimmen – immer erstaunlich niedrig. Immer unter 120 trotz stellenweisen Aufbringens grosser Leistung. Scheinbar habe ich sehr effizient gehaushaltet resp. mein vegetatives Nervensystem war derart vagoton, dass der Sympathicus übersteuert wurde. Eigentlich ist das gut so, spricht es doch für eine effiziente Stoffwechsellage mit Verbrennung vorwiegend von Fetten, zwecks Sparens der wertvollen Kohlenhydrate, die in Form von Glykogen in Muskeln und Leber für höhere Intensitäten gespeichert bleiben können. Ich werde sie noch brauchen können, siehe unten...

Endlich gibt es wieder Wasser-Stellen in Form von Quellen an den Hängen, kleinen Bächen und Brunnen in den Siedlungen. Ich nutze konsequent JEDE davon, um mich zu kühlen und auch zum Trinken. Das Wasser hier ist völlig kalklos, meine Zähne fühlen sich stumpf und entmineralisiert an. Aber die Qualität ist klar besser als gestern beim Dorfbrunnen...

Freudige Gedanken kommen auf, schlicht ein gutes Gefühl, ohne dass ich mich darum bemüht hätte. Wie frische Wasserstrahlen aus einem sprudelnden Quell, einfach so. Wäre ich ein Poet, würde mir nun sicher ein Vierzeiler über Ruhe und Erhabenheit zufliegen. Das Spiel von Licht und Schatten schimmert durch die dichten Wälder, die mich gütig beschützen, weg ist jede Bitternis der letzten Stunden.

Bergauf, herrlich nach den brutalen Schlägen der letzten sicher zwei Stunden. Carlos und seine Mannen haben sich wieder etwas Spezielles ausgedacht. Anstatt einfach der kaum befahrenen Strasse zu folgen, jagen sie uns wie Wildschweine auf der Flucht durch wurzlige Waldhänge, immer (wild)saumässig steil hoch respektive ähnlich unzivilisiert runter. Schliesslich soll sich im Ziel keiner beklagen dürfen, es sei ein gelenkverschleissendes Teer-Strassen-Rennen gewesen...



Eddy kommt nicht, kein Stock-Geklapper von hinten, ist mir auch recht. Ich laufe (zumindest bisher) nie mit Stöcken, auch wenn dies vermutlich keine allzu dumme Idee wäre. All die «Guten» in dieser bizarren Sportdisziplin sind mit Teleskop-Stecken unterwegs, sowohl hoch als auch runter.

Jetzt geht es durch kleine Siedlungen, viel auf Wegen mit Kopfsteinpflaster. Man hört förmlich die Eselkarren, die hier über Generationen die Erzeugnisse von Mutter Natur zum Markt gezogen haben. Die Sonne verliert an Heftigkeit, Schatten wird zur Regel mit häufigen Ausnahmen. Meine Gewissheit, es auch heute letztlich gut schaffen zu können, wächst mit jeder Viertelstunde.

Aber Vorsicht: gemäss Relief geht es nochmals ziemlich gradlinig dem Weltall entgegen, die Linie bei km ca. 52 ist eine Gerade nach oben... Das kann mich nicht mehr grundsätzlich verunsichern, im Vergleich zu dem was ich heute schon gemeistert habe ist das ein Katzensprung - vertikal. Dennoch werde ich ein beunruhigendes Vorgefühl nicht los.

Wie läuft es wohl meinen Kollegen? **Hanne** ist ja gestern ausgestiegen, sie wird sicher im Ziel auf uns warten. **Mundi** ist der King-of-Swing für solche Horror-Übungen, also keine Sorge um ihn. **Stefan** tut sich etwas schwer, kommt nicht mehr so locker über die Distanzen, verfügt aber über gigantische Erfahrungen und Gewissheit, wie man solche Elefanten verspeist, **Daniela** wittert den Sieg in der Frauenkategorie, **Christoph** dürfte heute viel, sehr viel leiden, da er das Runterrennen nicht sonderlich liebt...

Die Taschenlampe – eigentlich Pflichtausrüstung – habe ich zwecks Gewichtsparsnis nicht eingepackt. Daher sollte ich mich etwas beeilen, um noch vor dem Eindunkeln Gerês erreichen zu können. Zügig komme ich voran, eigentlich erstaunlich locker - und bisher hinkfrei. Es tut alles etwas, aber nichts richtig weh. Mental bin ich wach und frei, physisch durchaus noch belastbar. Und das nach inzwischen sicher 9 Stunden fast pausenlosem Rennen über Dreck und Stein.

Ups! Da vorne, kurz nach dem Taucher runter in ein Wäldchen und über den kleinen Fluss, geht es unverschämt steil hoch, genau hinein in eine wenig bewaldete Wand. Wo bitte schön soll hier ein Weg hochführen? Richtig. Kein Weg, mehr ein Klettersteig für übermütige energiestrotzende Jugendliche, die mit dem Gleitschirm anschliessend runtersegeln möchten.

Es wird – ehrlich! – richtig brutal.

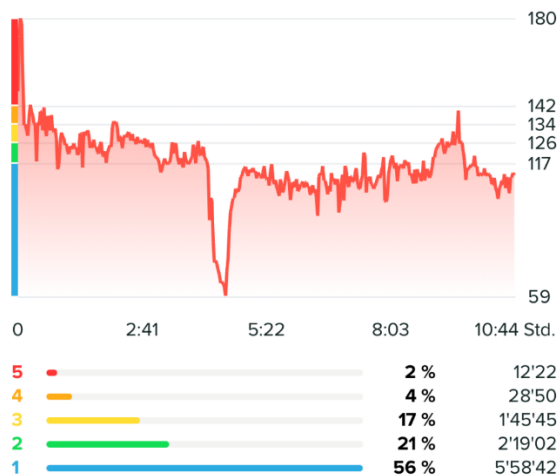
Denn die Steigung ist mit bloss zwei Beinen nicht zu erklimmen, man muss sich kletternd von einem Felsbrocken zum nächsten hochhieven, mit horrendem Kraftaufwand die riesigen Tritte erkämpfen.



Wie Daniela mit ihrer Körperlänge von unter 150 cm das schaffen soll, ist mir ein Rätsel. Und nie eine flachere Passage zwecks Erholung, immer gleich steil hoch, hoch, hoch. Ich schnaufe wie ein Ackergaul beim ersten Pflügen durch gefrorenen Boden nach der Winterpause, jammere mich die Wand hoch, schimpfe über die derartig gefährliche und so wahnsinnig kräfteverschleissende Routenwahl nach über 50 Kilometern. Mein Puls erfährt hier eine Beschleunigung, wen wunderts:

HERZFREQUENZZONEN
Durchschnittlich 116 bpm

[Auf Karte anzeigen](#)



Pulskurve der heutigen Etappe

Beachte den recht konstanten Puls, ausser:

- anfangs hoch, bis ich in einen guten Rhythmus kam
- Pulsabfall bei der Krise beim Checkpoint in Lindoso; Kreislaufkollaps «schön» ersichtlich
- Pulsanstieg genau jetzt bei ca. 9 ½ Stunden in diesem Steilhang

Eigentlich wäre es hier bezaubernd schön, die Felsen leuchten in der abendlichen Sonne. Wetterverwaschener Granit türmt sich in phantasieanregenden Gruppierungen in vielfältiger Vegetation. Erinnerungen an die Côte du Granit Rose oder die Felsen bei Brignogan Plage in der Bretagne flackern kurz auf.

Mehrmals plane ich eine Pause ein: dort oben beim Feigenbaum oder vorne bei der Steininformation, die wie ein Elefant aussieht. Gönn mir diese dann aber doch nicht, schliesslich MUSS gleich hinter dieser Kuppe doch der Wendepunkt zum gegenüberliegenden Tal kommen.



Daniela, Stunden nach mir hier durchlaufend, von Stefan fotografiert:

Wie – bitte schön – soll man hier ohne fremde Hilfe hochklettern können?

Wenigstens ist es nicht nass und rutschig, zum Glück kommen alle noch bei Tageslicht durch.

Rückblickend der mit Abstand schwierigste Kilometer des gesamten Parcours!

Es ist ein richtiger Kampf, ein mühsamer Krampf, eine Steigung, wie ich sie noch nie in meiner Läuferkarriere erlebt habe. Zeit für Fotos daher keine.

Letztlich treibt mich die Gewissheit an, dass auch diese Tortur irgendwann geschafft sein wird, und in Erinnerung dann das glorreiche Bewältigen selbst diese Hürde haften bleiben wird.

Trotzdem ist es frustrierend, für wieder bloss einen knappen Distanzkilometer mehr als eine halbe Stunde «verschwendet» zu haben. «*Every bad situation is a blues song waiting to happen.*» (Amy Winehouse, 1983-2011)

Wozu tue ich mir das alles eigentlich an? «The question bias the answer!» Ich muss die Fragestellung also aus verschiedenen Blickwinkeln formulieren. Oder noch besser, ich gebe Antworten, das erübrigt dann auch gleich die Frage:

- ➡ Wenn ich mir ein eigentlich unverstellbar schwieriges Ziel nicht setze, habe ich auch nur ungenügend Motivation, mich immer etwas fit zu halten.
- ➡ Einige Tage permanent draussen an Wind, Luft und Sonne, über Bäche, entlang Seen, durch Wälder und über Hochebenen; welches Privileg!
- ➡ Für einmal das Dasein auf ganz wenige Aktivitäten reduzieren, allen Ballast abwerfen, «reduce to the max»!
- ➡ Es sind – retrospektiv zumindest – immer die heftigen, ursprünglichen, oft existenziellen, puren Emotionen, die ein Erlebnis nachhaltig prägen, und davon kann ich an solchen Anlässen viele sammeln.
- ➡ Rückblickend kann ich mir mein Leben nicht (mehr) ohne die unzähligen Erlebnisse vorstellen, die ich alleine irgendwo in der Natur erleben durfte.
- ➡ Das Gefühl am Ende einer scheinbar unbezwingbaren Steigung, majestätisch oben auf dem Gipfel, endlich unten beim Fluss, stolz im Ziel einer Etappe oder gar ganz angekommen im Finale ist *unbeschreiblich*, JEDEMAL.
- ➡ Die wichtigsten Sachen sind keine Sachen.
- ➡ Liste problemlos zu ergänzen!

Oder frei nach Erasmus von Rotterdam (1466-1536): «Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.»

Anstelle eines majestätischen Aussichtspunktes oben auf dem Übergang geht es durch eine dicht bewaldete Engstelle sofort in gleich inhumaner Weise auf der Gegenseite runter. Nicht minder kräftezehrend, eher noch gefährlicher, äusserst anspruchsvoll, eigentlich völlig ungeeignet für einen Massenanlass ohne Support. Viele Läufer der 105 km-Kategorie (Start Lindoso, Ziel Montalegre) werden in Gerês aufgeben, nachdem sie im Dunkeln diese Passage bewältigen mussten. Schlicht zu viel selbst für hartgesottene Langstreckenläufer.



Okay, ich bin durch; noch ganz aufgewühlt vom soeben Gemeisterten.

Sag einem Krokodil erst, dass es hässlich ist, wenn Du den Fluss überquert hast. (afrikanisches Sprichwort)

Jetzt wieder trinken, nochmals etwas zum Knabbern aus dem Rucksack fischen, weiter. Das Schlimmste ist jetzt garantiert geschafft. Und genau jetzt muss die Konzentration hoch bleiben, gerade in solchen Abschnitten ereignen sich die fatalen Stürze, wenn die Aufmerksamkeit kurz nachlässt, die Koordination wackelt, die Blicke umherschweifen.

Sandiger Viehweg und mit Wegweisern versehene Wanderpfade machen das Weiterrennen (richtig: RENNEN!) einfach. Bald kippt das Profil vorne über und führen die Serpentinaen talwärts. Herrlich, für einmal nicht angeben, sondern bremsen zu dürfen. Die Muskeln werden dadurch ganz anders belastet.

Was sich wiederum in Form von schmerzhaften Muskel-Krämpfen manifestiert: vermutlich ist mein Flüssigkeitshaushalt wieder ziemlich im Defizit und sind sämtliche meine Elektrolyte ausserhalb der physiologischen Normbereiche. Dauernd meldet sich irgendwo an den Beinen ein Muskel, von dem ich bisher nie Kenntnis genommen habe: Zuerst der Musculus peroneus brevis (Unterschenkel unteres Drittel aussen, Stabilisator des Sprunggelenkes), dann der Vastus medialis vom M. quadriceps femoris sowie sogar der M.sartorius (Kniestrecker), schliesslich der M.adductor magus und fein dahinter der M.gracilis (Innenstabilisatoren). Danke für die erlebte Anatomiestunde, ich werde es bleibend memorieren.

Daher trinke ich leer, was noch vorhanden ist, laufe in kleinen Zwergenschritten runter, rotiere die Hüften eher nach innen, variiere die Belastungen. Wenn etwas jetzt NICHT gefragt ist, dann ist das Mittelmässigkeit. Lauf weiter!

Auch das fasziniert mich immer neu an derartigen Extremsituationen: Jeder sieht auf Dauer so aus, wie er ist. Alle Maskerade fällt, jegliche Kostüme und Hüte trägt der Sturm der Emotionen davon.

Trotz all dieser theatralischen Schilderungen bin ich nach wie vor erstaunlich flink unterwegs, schätzungsweise in 20 Minuten sollte ich den Dorfplatz von

Gerês als strahlender Sieger der 2. Etappe erreicht haben. Schon erahne ich Fahrzeuggeräusche unten im Tal, und wenn ich mich nicht einer Illusion hingebe, sind das dort zwischen den Blättern des Eichenwaldes rote Ziegeldächer erster Häuser.

Nochmals eine fürchterliche Passage auf rutschigem Waldboden, erneut «Abkürzungen» durch Eukalyptus-Wälder, zuletzt aber einfache 2 km auf einer fein bergabführenden Waldstrasse, dann nimmt das selbstauferlegte Leiden endlich ein Ende und die asphaltierten Zubringerstrassen sind erreicht. Hanne steht hocherfreut am Wegrand, hält mir den Bidon mit Wasser hin, motiviert mit «ganz grandios» und «nur noch etwa 1.5 km». Jetzt ziehe ich es durch, laufe etwa schneller als nötig, will als Erster ankommen.

Der Blick ins Tal lässt mich das Gebäude mit den Thermen erkennen; hier war das Ziel der ersten Etappe 2019. Und nun sind es bloss noch 4-5 Kehren um die Häuser am Südhang, schon kann ich Luis in seinem stylisch-jeder-Tag-neu-frisch-gebügelt-leuchtend-weissen T-Shirt erkennen. Noch über den Fluss und die Hauptstarasse. Ziel erreicht!

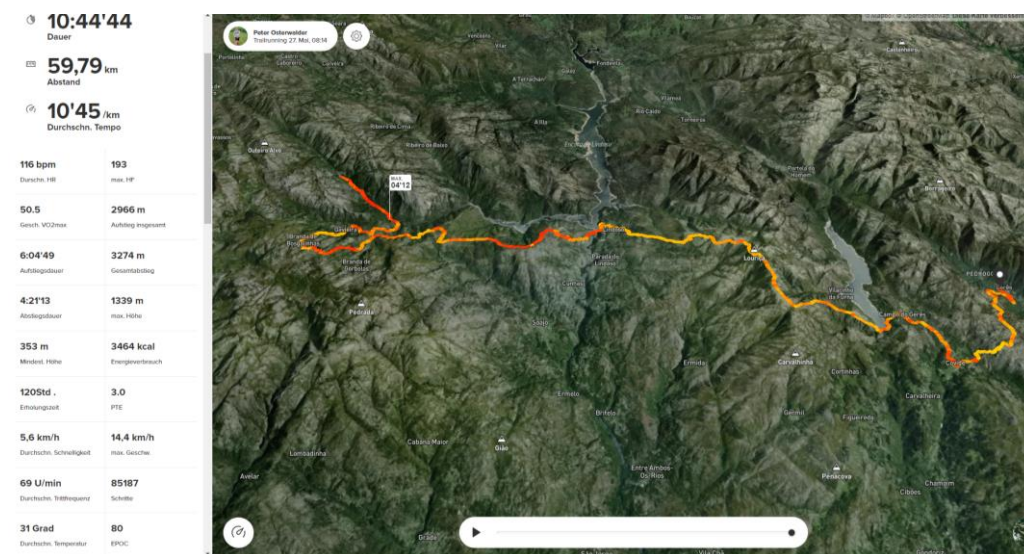
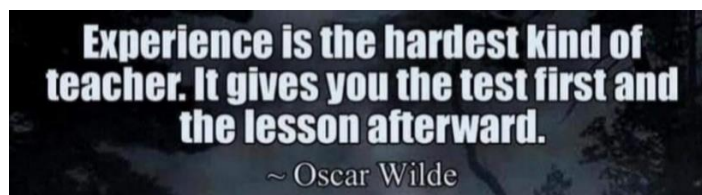
10.44.44 Stunden nonstop unterwegs abgesehen von der retrospektiv sehr gut investierten Zwangspause beim CP2; wieder als Erster eingelaufen, zudem noch ganz ordentlich beisammen, tolle Leistung!



Es kommt mir vor, wie wenn ein lautes Räderwerk zu rattern aufgehört hat. Alles ist verstummt. Bewegungslos sitze ich tief versunken neben dem kleinen Brunnen auf dem sonnengewärmten Mäuerchen. Unvorstellbar, noch einen weiteren Kilometer zu rennen. Und genauso unvorstellbar, so etwas nie wieder zu tun.

Mein Gepäckkoffer ist weder bei der Reception noch schon im Zimmer 111 des Hotel Universal, also Dusche sinnlos - da keine Wechselkleider. Etwas herumsitzen tut auch gut, oben im Verwaltungsgebäude nebenan gäbe es allerlei Verpflegung (für uns Finisher der 2. Etappe resp. als grosser Kontrollpunkt der heute um 16 Uhr gestarteten Non-stop-Läufer, die besten werden bereits in den frühen Morgenstunden erwartet). Mir ist nicht nach trinken (wäre dringend nötig, unterwegs musste ich bloss einmal pinkeln) oder essen (gemäss meiner Aufzeichnung habe ich leistungsmässig soeben 3'464 kcal verheizt), empfohlene Erholungsdauer 120 Stunden (= 5 Tage, konkret aber bloss gut 12 Stunden bis zum Start morgen früh...). Oje, was mache ich hier für skurrile Sachen...

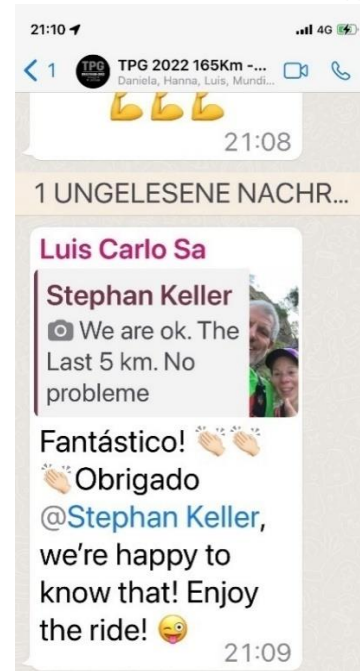
Trotzdem: vermutlich habe ich heute wieder etwas gelernt...



Eddy ist nun auch da, bald sollte Mundi einlaufen; Daniela und Stefan haben den Staudamm passiert, werden aber kaum bei Tageslicht den Abstieg hierhin in Angriff nehmen können. Jeder auf seinem Egotrip. Christoph musste beim CP III aufgeben, seine Muskulatur ist sich solche endlosen Bergab-Passagen auf kaum als Weg zu bezeichnenden Strecken schlicht nicht gewohnt.

Unser TPG-Gruppen-Chat, mehrheitlich für sinnloses Zeug und Selbstdarstellungen missbraucht, tut für einmal seinen Dienst (siehe rechts)...

Und hier der Blick runter nach Villa de Gerês, die letzten Bergab-Minuten...



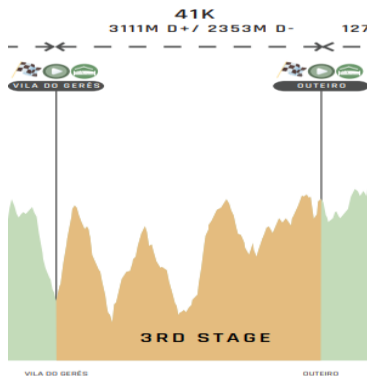
Blasen habe ich keine, ebenso tut die Achillessehne nicht mehr weh, auch vom gestrigen Sturz keine nennenswerten Blessuren, alles erfreulich funktional geblieben. Wenigstens ist nun distanz- und höhenmässig mehr als die Hälfte geschafft, immerhin. Morgen nochmals ein Gebirgsmarathon, zum Schluss die gut 30 km zum Zielbogen; noch unvorstellbar - und doch ganz nah.

Tiago und Luis konnten meinen Koffer organisieren; ganze 3 Fahrzeuge des OK sind wegen Defekten ausgefallen, die Logistik also eine echte Herausforderung in diesen verwinkelten und umständlich zugänglichen Tälern des Nationalparks. Dusche, nochmals rüber zum Ziel (niemand da), 2 x kräftig nachgeschaltene Suppe und etwas Ananas: ich habe definitiv fertig für heute.



Dritte Etappe: Vila do Gerês>Outiero, 41 km, 3111 m D+, 2353 m D-

Die Nachtruhe hat gutgetan, das Frühstück genährt, um 8 Uhr sind wir schon wieder in den Laufklamotten. «Win», das sind 7 Nationen: Schweizer, ein Deutscher, ein Franzose und ein Amerikaner, Engländer, Belgier, Holländer. Zeit und Rang sind längst unwichtig. Es gibt nicht mal eine Liste, vielleicht wird die Zeit gar nicht notiert, keine Ahnung.



4 Peaks beinhaltet das Profil, wieder über 40 km, wieder viel Berg(l)auf, unter 5-6 Stunden kommt hier keiner durch...

Die erste Steigung nehmen wir wandernd, zwar zügig, aber ohne zu forcieren.

Runter geht es stellenweise prekär, rutschige staubtrockene Erdhänge machen uns zu Marionetten der Schwerkraft.



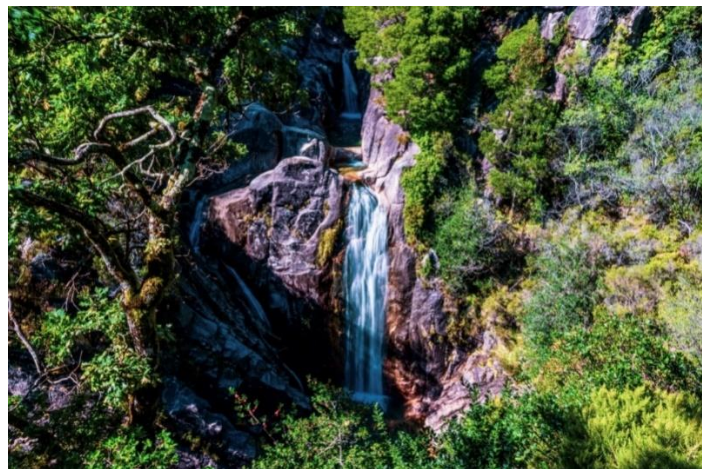
Nach dem Wasserfall gleich rein in die zweite Herausforderung, erneut Steigung Typ 3 x Üetliberg Zürich. Oder 2 x Arlesheim-Gempen-Turm Basel.

Ganz passabel, wenn auch stellenweise Erinnerungen an die gestrige Kraxelte aufkommen.

Mein Handy habe ich als Pflichtausrüstung natürlich dabei, auch um solche Bilder mitnehmen zu können. Ich habe es auf *lautlos* oder noch besser auf *Flugmodus* gestellt; will nicht online erreichbar sein, für einmal wirklich nicht. All die hochkomplexe Technologie passt einfach nicht hierhin, ist total fehl am Platz. Denn auch hier:

Wo immer wir Menschen begegnen, das Mobile ist stets griffbereit resp. der Blick sowieso darauf gerichtet. Übrigens: der verschwommene Rand um das Smartphone nennt man DAS LEBEN.

Mitten im folgenden Abstieg zeigt ein Wegweiser rechts hoch zu einem Kontrollpunkt, 200 m seien dazu erforderlich. Gemeinsam mit Eddy mache ich mich auf die Suche nach dieser Stelle, wir wollen schliesslich keine Disqualifikation riskieren. Vermutlich gilt dies nur für die Nonstop-Läufer, von denen wir gelegentlich überholt werden (Kategorie 105 km) resp. die wir mit motivierenden Sprüchen hinter uns lassen (hinterste Läufer im Feld der 165-km-Teilnehmer).



Die Extra-Meter lohnen sich, ein weiterer Wasserfall rauscht an felsigen Wänden runter. Im Becken davor können wir uns herrlich kühlen und wieder einmal richtig erfrischen.

Denn auch heute:

Wieder sehr heiss, aber unzählige Brunnen und Bäche, das Kühlen und Trinken somit zumindest bis jetzt kein Problem. Auch die Stimmung ist gut, ich komme gleichmässig voran, verspüre Reserven und Sicherheit.

Es folgt – wenn ich alles chronologisch korrekt zusammenfüge – nun die 3-4 km lange Bergabstrecke auf einer Strasse, die vermutlich selten von Ausflüglern und Picknick-Touristen genutzt wird.



Und nach einem Teilstück im Wald geht es erneut runter, dem mittlerweile ersehnten Checkpoint bei ca. km 20 entgegen. Falls das Glück des Menschen wirklich nur in der Gegenwart liegt und weder der Vergangenheit noch der Zukunft bedarf, dann genieße ich dies nun in vollen Zügen. Nichts kann momentan meine Stimmung trüben, das feine Hochgefühl hält über Minuten an. Irgendwelche unsichtbaren Feldvögel schmettern im Dornengestrüpp am Wegrand immer wieder denselben einstudierten Triller. Glück und Schönheit, untrennbar miteinander verbunden.



Die Talsohle ist erreicht, ein Ambulanzfahrzeug sichert die Überquerung der gut frequentierten Pass-Strasse. Eddy biegt gleich rechts ab in ein Bistro und gönnt sich ein gekühltes Getränk; ich laufe weiter, der erste von auch heute bloss zwei Checkpoints sollte ja gleich kommen.

Stimmt, da vorne. Mehrere ermattete Figuren der langen Distanzen hängen teils apathisch, teils hefig referierend unter den Sonnenschirmen. Mich nimmt keiner zur Kenntnis, die Bidons muss ich selber füllen. Hinten sei ein WC, dort kann ich mich etwas erfrischen und mit Wasser bespritzen. Leider immer noch keine Wassermelonen, bloss das klebrige Gebäck oder Orangenschnitze. Also weiter, im Takt bleiben. Ein Zuruf vom inneren Antreiber genügt, schon werfe ich mich wieder in die Riemen.

Mehrere Brunnen und Carlos in seinem Peugeot sorgen für Aufmunterung. Links weg durch enge Gassen, und schon bin ich wieder alleine im Niemandsland. Alle Viertelstunden klingt der harmonische Klang der Kirchenglocken den schräg verlaufenden Hang hoch, den ich nun inmitten blühender Ginster-Büsche zu erklimmen gedenke. Schön, auch der Kuckuck ruft!



600 weitere Höhenmeter sind gefordert; Zeit habe ich ja genug, Eddy ist mir nicht direkt auf den Fersen. Leider ist es aus mit den wohltuenden Wasserspielen, der mehrheitlich steinige Hang liegt sonnenverglüht vor mir. Zeit für ein paar Bilder habe ich trotzdem:



Es ist schon bedenklich, wie *langsam* ich geworden bin, die letzten Tage haben die Rubrik «Speed» gänzlich verkümmern lassen. Daher ist sture Konstanz und penetrantes Weitergehen Strategie der Stunde(n). Meine Trinkreserven schwinden, die Schweissproduktion auch, Ausscheidung der letzten 3 Stunden 0 ml.

Nun wird es etwas flacher, stellenweise kann ich locker joggend den Wanderwegen folgen. Immer wieder überhole ich Läufer der anderen Kategorie, viele gruppiert im Sinne von Leidensgemeinschaften. Die Stimmung wirkt aber gut, denn sie alle wissen: wir werden durchkommen, haben heute tagsüber, in der dann kühleren Nacht und morgen bis um 16 Uhr Zeit, Montalegre zu erreichen.

Dann geschieht etwas Unerwartetes: Ich weiss, dass ich diesen Lauf werde gut beenden können, jegliche Zweifel fallen von mir ab. Ich bin imstande, die heutige Etappe gut zu Ende zu laufen - und morgen werde ich es auch noch packen. Als wären die Würfel gefallen und ginge es nur noch darum, die gesammelten Tannenzapfen zurück in den Bau zu bringen. Aller Druck fällt von mir ab. Du schaffst das, kein Zweifel!

Überrascht durch eine wild sprudelnde Wasserleitung ganz oben beim Weg quer zum baldigen Abstieg wache ich wieder auf. Scheinbar wird so höher oben in den Felsen gefasstes Wasser zu den Feldern talwärts geführt. Herrlich erfrischend nehme ich die Möglichkeit zur Kühlung, Reinigung und Trinken an, eine motivierende Belohnung.

Bald geht es wieder bergab, der nächste CP sollte in gut einer Stunde erreicht sein, danach bloss noch 10 km. Was für ein sonniger funkelnder Samstag! Die den Hängen nach hochziehende Luft flimmert im Mittagslicht.

Die folgenden Kilometer entziehen sich meinen Erinnerungen, scheinbar bin ich von emotionalen Wallungen verschont geblieben, kann mich daher nicht an besondere Vorkommnisse besinnen.

Jedenfalls erreiche ich irgendwann zur Mittagszeit den zweiten Staudamm. Und hier ist nun wirklich der langersehnte Verpflegungsposten.



Etwas chaotisch geht es zu und her; 4 Portugiesinnen sind mit der Kühlbox beschäftigt, die möglicherweise Glaces enthält. Also muss ich mich selber um meine Getränke kümmern. Dummerweise sind die grossen Kanister leer, nur dank Kippung kann ich knapp meine Bidons füllen. Hinten im Schatten versammelt sich weit mehr als ein Dutzend Läufer. Vermutlich warten diese die kommenden Mittagsstunden dort, um bei weniger hitzigen Bedingungen wieder auf die Strecke zu gehen. Denn momentan ist das Vorankommen wirklich keine einfache Aufgabe.

Beim Griff in die Schale mit den Ananas-Stücken entdeckte ich – hurra! – Wassermelonen-Würfel gleich dahinter. Das ist jetzt aber mal ein Grund zur Freude. Sofort stopfe ich mir deren 2-3 in den Mund, dann nochmals 2, wandere frisch aufdotiert mit 3 x 500 ml Flüssigkeit und den Händen voll Melonenstücken auf den Staudamm. Energieriegel, Kuchenstücke oder gar Bouillon hätte es auch noch gehabt, aber nicht für einen jämmerlich überhitzten kaum durchbluteten permanent durchgeschüttelten Magen.



Hoch in waldige Gebiete, nun öfters durch kleine verlassene Dörfer, stellenweise auf Verbindungsstrassen, dann wieder entlang Feldern und Wiesen; langweilig ist es nie. Und Brunnen zuhauf, hervorragend. Gemäss meinem Studium des Profils von heute geht's nochmals mehrheitlich hoch, dann kurz runter, letzte Steigung: Outiero ich komme!

Die Markierungsbänder leuchten in geradezu grellem Orange. Ebenso die blühenden Büsche am Wegrand.

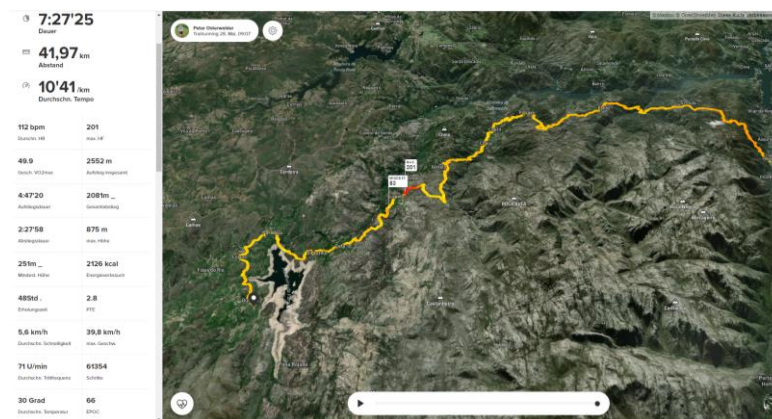
Vermutlich hat mein internes Alarmsystem die Endorphin-Produktion angekurbelt und sind etliche dieser Rezeptoren mit den selber hergestellten Opiaten besetzt.

Anders kann ich mir mein momentan leichtfüssiges Vorankommen und die intensiven Wahrnehmungen nicht erklären.



Gehen, laufen, schwimmen; das ist dem Menschen gegeben. Momentan fliege ich. Zwar nicht wie ein Vogel. Aber ich fliege. Ein Geisterflug dem Ziel entgegen. Eine Woge der Dankbarkeit erfasst mich, nur für den Bruchteil einer Sekunde. Und Dankbarkeit ist immer eine Zündschnur zur Motivation.

Vorbei an gackernden Hühnern und über kuhfladenbesprühtes Kopfsteinpflaster renne ich das eng aneinander gebaute Bergdorf an. Eine letzte Totalbe-
netzung am Dorfbrunnen, weiter den Markierungen nach. Dort vorne stehen die flatternden Zielbanner, sogar der Chef Carlos ist anwesend (nur er), «Fi-
nish-Line here» sagt er und schaut auf sein Handy: 7.27.25 h für weitere 41.97
km, congrats!!



Das Hotel sei weiter oben, Shuttle später, Gepäck irgendwo auf einem defekten Wagen, ich soll doch in die Herberge dort oben gehen und mir etwas zu Trinken und essen bestellen. Der Holländer Peter sitzt schon dort, er ist heute bloss den letzten Abschnitt gerannt, die gesamte Strecke war ihm zu viel. Ich bestelle ein Cola, bitte kalt. Es gäbe nur kleine Dosen argumentiert die Wirtin. Auch okay, besser als lauwarmes Wasser oder eine Elektrolytmischung...

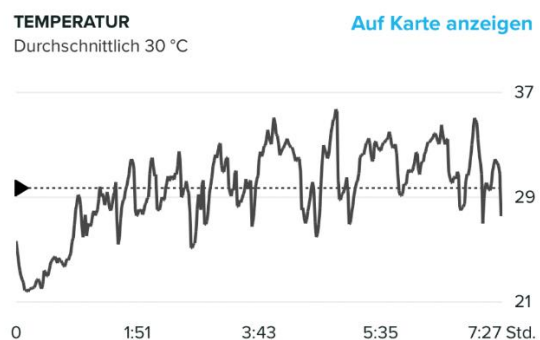
Dann bringt sie jedoch zu meiner Freude einen grossbauchigen Bowle-Becher, gefüllt mit Eiswürfeln. Ich kippe das Cola schäumend hinein, wunderbar. Gleich nochmals dasselbe, meine 20 Euro, die ich dabei habe, sollten schon reichen. Noch nie habe ich dieses ungesunde klebrig-süsse Phosphatgesöff so genossen wie gerade momentan. In der Pfadi haben wir jeweils gesungen: «Eisgekühltes Coca-Cola, Coca-Cola eisgekühlt...», ein Ohrwurm, den ich nun nicht mehr loswerde.

Vor lauter innerer Kühlung beginne ich zu frösteln, gehe daher raus an die Sonne und sitze vergnügt, entspannt und stolz auf das Bänklein bei den Zielflaggen. Carlos nimmt alles locker, ist zwar dauernd am Handy, aber total un-
aufgeregt. Dass momentan synchron 3 Wettkämpfe laufen, die Teilnehmer
reihenweise kollabieren, sein Wagenpark auf wenige funktionsfähige PW's re-
duziert ist kann ihn nicht aus der Ruhe bringen.

Da, Eddy kommt, gut gemacht! Es ist erst sein *dritter* Mehrtage-Trail, mit 42 Jahren Alter hat er noch gute Chancen auf Spitzenplatzierungen an weiteren Anlässen. Er arbeitet als Ingenieur in einer IT-Firma in Lille, seine Frau stammt aus Portugal, die beiden Knaben im Alter von 10 und 16 Jahren fiebern sicher mit Daddy mit.



Heute war es wieder warm, hier der Beweis:



Vergnügt sitze ich herum, die Zeit spielt ja jetzt absolut keine Rolle mehr. Gesund und innerlich stabil kann ich gewiss bleiben, diesen Lauf morgen mit der letzten Etappe erfolgreich beenden zu können. Und es geht mir gut, die letzten Tage haben viel Staub des Alltags abgewaschen. Wieder mal vom Karussell gesprungen, wieder mal an Blumen geschnuppert.

Nochmals eine halbe Stunde später kommt einer mit leuchtend orangem Shirt um die Kurve oben bei den Ställen. Mundi the-never-give-up-fighter ist da, hervorragend! Und immer mal wieder einzelne oder gruppierte Teilnehmer der 105km-Edition, die hier durchlaufen «müssen», weiter nach Pitoes in ca. 10 km, wo dann erst der nächste offizielle CP sein sollte.

Als dann endlich Tiago mit seinem Kleinbus die Zufahrt durch die engen Gassen findet, ist sogar das Gepäck eingetroffen. Nein doch nicht, es wartet in einem anderen Fahrzeug, dessen Bremsen den Geist aufgegeben haben. Dennoch steht dem Shuttle ins Hotel nichts mehr entgegen. Hanne und Christoph sind auch dabei. Gleich beim Einchecken müssen wir unsere Wünsche fürs Abendessen detailliert preisgeben. Vermutlich will der Koch rasch heim, um beim Champions League-Finalspiel Real Madrid : Liverpool, das heute in Paris stattfindet, mitzufiebern...

HVB
HOTEL VISTA BELA DO GERÊS

Bem Vindo
Welcome

Nome Peten Osterwaldes
name

Quarto 9 Adulto 1 Criança —
room

Chegada 28-5-22 Partida 29-5-22
check in check out

Preço —
daily-rate

Este cartão servirá de identificação junto dos serviços do Hotel
Please show this card to order hotel services

O CLIENTE —
guest signature

Für Senhor PETEN OSTERWALDES bitte: 1 x Suppe und 1 x Salat, dann Spaghetti Bolognese, Dessert kann später gewählt werden. OBRIGADO!

Stefan und Daniela sollten es auch noch vor 20 Uhr schaffen, können dann spontan bestellen, was verfügbar bleibt. Daniela als Zöliakie-Patientin ist in ihrer Ernährung an solchen Anlässen umständlich benachteiligt, die üblichen Kohlenhydrat-Lieferer (Brot, Pasta, Gebäck etc.) sind für sie obsolet. Vorsorglich bestellen wir ein Reis- oder Kartoffelgericht, schliesslich muss unsere Runningmouse das Rennen erfolgreich zu Ende bringen!!

Ich dusche mich und wasche wie jeden Abend die verschwitzten Kleider zwecks erneuter Verwendung am Folgetag aus, hänge diese zum Trocknen auf den Balkon, warte unter der wärmenden Decke (auch dieses Zimmer ist auf Gefrierschranktemperaturen heruntergekühlt) auf das Eintreffen meines überdimensionalen Koffers, in dem Kleidung und Ausrüstung für alle Eventualitäten Platz gefunden haben.



Um 19 Uhr beginnt das Galadiner mit einer Suppe, dann der Salat, sehr grosszügig, wenig später die erhofft riesige Portion Teigwaren. Schon sind auch Daniela und Stefan hier, beiden ist es heute gut ergangen.

So können wir geradezu feudal den letzten gemeinsamen Abend gesellig geniessen, obwohl der Königlichen aus Madrid 1:0 gewinnen.



Vierte Etappe: Outiero > Montalegre, 31 km, 1276 m D+, 1378 m D-



Mundi

Peter

Ste

Daniela

Christoph

Ja dann halt nochmals, die Vorfreude hält sich in Grenzen. Begeisterung und Bereitschaft sieht anders aus..., es kommt mir vor, als müsste ich jedesmal neu eine vergessene Gewohnheit reaktivieren. Wieder minimal 4 Stunden rennen sind angesagt. Aber das Ziel rückt spürbar näher, die heutige Etappe kennzeichnet sich geradezu harmlos gegenüber dem bereits Bewältigten, jetzt alles zu einem guten Ende bringen. Heute kann ich nichts mehr gewinnen, höchstens noch viel verlieren; also unaufgeregt und wohltemperiert ins Finale.

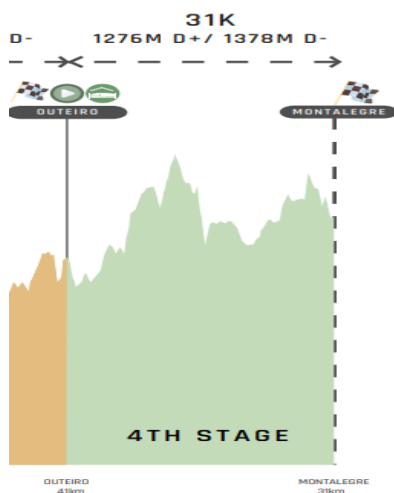
**Der Pessimist sieht nur
Dunkelheit in einem
Tunnel. Der Optimist sieht
ein Licht am Ende des
Tunnels. Der Realist sieht
das Licht kommt von einem
Zug. Der Lokführer sieht 3
Idioten auf den Gleisen.**

Der Start ist wie immer beim Ziel von gestern. Carloss wirkt noch etwas schlaftrunken, war aber immerhin von 2 bis 7 Uhr im Bett, während die meisten der Nonstop-Läufer das Ziel bei der Burg in Montalegre erklommen haben. Dorthin sollen wir auch, nochmals brav den Markierungen folgend.



Der dafür zuständige Naturbursche steht auch parat, gleich hinter uns wird er seine fein säuberlich angebrachten Bänder, Fähnchen und Pfeile einsammeln.

Los geht's, nochmals *same procedure as every year*. Ein paar Hügel erwarten uns, aber zumindest sind keine weiteren Gipfelüberschreitungen angekündigt.



Zuerst runter bis fast zum Stausee, dann ständig mehr oder weniger ansteigend bis ins malerische Dörfchen Pitoes auf gut 1000 m.ü.M., wo der erste Checkpoint und zugleich auch der Start der 27km-Kategorie stattfindet. Eddy hat mich stehen lassen, jagt davon.

Das kenne ich von Franzosen, die können sich auf den letzten Etappen so richtig ausquetschen, eine Fähigkeit, die mir gänzlich fremd ist. Ich habe schätzungsweise 1 ½ Stunden Vorsprung auf ihn (eine Zeit- oder Rangtabelle gab es in den vergangenen Tagen nie!), sollte also aus eigener Kraft bei konstantem Tempo nicht in Gefahr laufen, meinen näher rückenden glorreichen Triumph zu verlieren. Achte alleine auf Dich, jetzt nur keine Dummheiten, auch auf den letzten Kilometern kann eine Krise auftreten oder ein Fehltritt das Abenteuer abrupt beenden!



Kilometer 9, Pitoes, grosses Spektakel: Die vielleicht 150 Teilnehmer der kürzesten Distanz bereiten sich auf ihren Start vor, während wir müden 4-Täger kleinschrittig zum Verpflegungsposten tippeln.

Yup! Melonen, ganz guät!

Ich lasse mir von Luis, der mir hier dienend zur Seite steht, von einem der bauchigen Exemplare eine dicke Scheibe abschneiden, welcher Triumph.

Reich beschenkt und herrlich amüsiert laufe ich so ins Teilstück II von III der Schlussetappe.
Omi in Black fasst sich an den Kopf – was für ein Idiot !?!





Nun kenne ich die Strecke wieder mehrheitlich, hier fanden auch die finalen Kilometer der Edition 2019 statt. Ziemlich einfach, flüssig geht es über die wellenförmig ruhende Landschaft.

Dann der Treppenaufstieg gefolgt vom Ginster-Hang zum höchsten Punkt des 4. Teilstücks auf 1300 m.ü.M., jetzt gleich wieder runter, ziemlich übel einmal mehr.

«Man» (zumindest ich...) gewöhnt sich nicht an dieses Runterrennen über die Rolling-Stones.

Nun variiert die Strecke weg von der GPS-Datei, die wir vorgängig auf unsere Uhren laden konnten. Aber solange ich den auch heute verdächtig schrill leuchtenden Markierungen folge, kann eigentlich (diesbezüglich) nichts schiefgehen. Brunnen gibt es keine, gelegentlich ein Bachlauf, in dem ich meine melonenzuckerlebrigen Finger waschen kann.

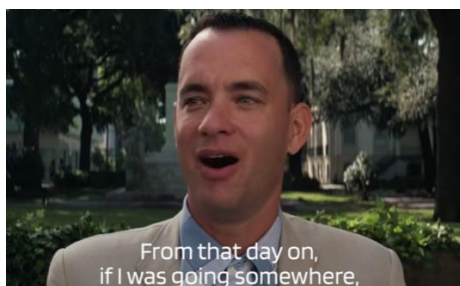
Wirres hoch und runter, unübersichtlicher Zick-Zack-Kurs, immer wieder kleine Dörfer mit staunenden schwarzgekleideten alten Bäuerinnen in verschmutzten Gummistiefeln, dann frontal gegen eine Kuhherde, öfters erschreckt durch aggressives Gebell eines Köters an einer Kette: Peneda-Gerês für einmal nicht aus der Touristenoptik.



Dass 12 Kilometer so lästig lang sein können, war mir bisher unbekannt. Jedenfalls beginne ich schon zu befürchten, den CP verpasst zu haben, als endlich Hanne ausgangs Frades beim Dorfbrunnen motivierend winkt.

Ich sei gut unterwegs, der Franzose vor 12-15 Minuten hier durchgeeilt, ich bin also sicher im Fahrplan. Der zweite Verpflegungsposten von heute, der letzte überhaupt, ist ein lustiges Spektakel: Blendend gelaunt empfängt mich das Team dort, es werden Fotos und Filmchen gemacht, schmutzige Waden bestaunt, ehrfürchtig die tapferen 4-Burgen-Runner bewundert. Wieder ein toller Melonenbrocken – was will ich mehr!

Und nun ins wirkliche Finale, noch gut 10 km trennen mich von meinem Erfolg, den ich mir – ohne unbescheiden sein zu müssen – wirklich verdient habe. Nach dem Sieg 2017 in Burgos am Way of Legends mein zweiter und vermutlich letzter Sieg an einem Mehretappenrennen. Wo sonst läuft ein Oldie mit 58 Jahren ganz oben aufs Treppchen?



Quer durch die Ebene, etwas langweilig aber wenigstens technisch anspruchslos. Wenn ich aber Augen UND Herz öffne, wird mir die schlichte Schönheit dieses Tals offenbart. Ich rekapituliere: Bisher habe ich Etappen an folgenden FÜNF Läufen gewonnen:

- | | |
|------------------------|---|
| ↳ 2015 Grand-to-Grand | 4. Etappe im Zion-Nationalpark |
| ↳ 2016 Bhutan | 3. Etappe hoch zum Phajoding-Kloster |
| ↳ 2017 Burgos | Etappen 2,3,4 und 5 entlang dem Jakobsweg |
| ↳ 2019 Kambodscha | 1. Etappe auf den Spuren der alten Khmer |
| ↳ 2022 Trans Peneda G. | Etappe 1,2 und 3 soeben |

Etwas stolz darauf darf ruhig sein; diese Erfolge kann mir nie jemand wegnehmen. Aber wichtiger sind die Emotionen, die damit verbunden sind. Und diese sind durchwegs gut. Denn auch ein Sieg ist nichts wert, wenn er nicht begleitet wird von guten Erinnerungen und einem stimmigen Gefühl im Bauch. Es zählt das Erlebnis, nicht das Ergebnis!!

Wer die Gegenwart
geniesst, hat in Zukunft
eine wundervolle
Vergangenheit.

Nochmals: wenn ich mein Hier und Jetzt positiv gestalte, beeinflusse ich sehr wohl meine «Vergangenheit» und speziell auch die «Zukunft».

Und durchaus hat man Einfluss auf den unmittelbaren Moment, darf sich die guten Dinge vom reichlich bestückten Baum pflücken. Es ist meist mehr da, als man auf den ersten Blick erkennt!

Genau genommen leben wir nur einen Bruchteil der Zeit in der Gegenwart; bei den meisten Menschen habe ich den Eindruck, sie bereiten sich stets darauf vor, demnächst zu leben.

Wir alle sind erfahrene Spezialisten im Suchen nach Friktionen und potenziellen Risiken, können mit beachtlicher Fantasie erdenkbare Probleme konstruieren. Anstelle im Moment zu bleiben und die vielleicht, eher aber nicht kommenden Probleme zuversichtlich auf uns zukommen zu lassen. Denn zweitens kommt es anders als man denkt...



Und hier noch mein Geheimitipp: abends vor dem Einschlafen den Tag etwas Revue passieren lassen und **FÜNF Ereignisse finden, die heute positiv geleuchtet haben**. Du wirst sehen, das fällt überhaupt nicht schwer. Es lassen sich immer problemlos mindestens so viele erfreuliche kleine Momente und Begebenheiten entdecken, um ein harmonisches Mosaik zu bilden, das den vergangenen Tag gütig ausleuchtet.



Jetzt aber trotzdem weiter: Denn damit habe ich nun aber doch nicht gerechnet: Es geht einem Bachlauf folgend durch einen engen Kännel, keine Chance auf trockene oder gar saubere Schuhe, voll durch tiefenden Morast. Und dann gleich nochmals. Es hätte sicher eine Alternative aussenrum gegeben, aber eben: Trailrunning at its best, www.Carlosssanatureevents.com, best trail series; ohne Zweifel!



Wenigstens habe ich die Gelegenheit erneut genutzt, mich zu erfrischen, die wassergefüllte Schirmmütze schwungvoll aufzusetzen, Arme und Beine zu benetzen. Vom Anlass vor 3 Jahren weiss ich, dass die letzten Kilometer happig werden, da geht es unerwartet nochmals hoch bis zu den Windrädern und erst ganz zuletzt runter zur Burg mitten im Städtchen. Also konserviere ich noch etwas Moral für die nicht zu unterschätzenden letzten Viertelstunden. Inzwischen sind 4 Männer der 27-km-Hetzjagd an mir vorbeigeflitzt, verblüffend wie es sich läuft, wenn man nicht schon 160 km in den Knochen hat. Dennoch: Schildkröten können mehr vom Weg erzählen als Hasen...

Über zwei rampenartige Stufen geht es zuerst aufs Plateau 1, dann 2, unnötig und schon fast schikanös. Und nun nochmals so ein grauenvoller Kletterparcours einen Waldhang hoch, von einem Weg kann hier nicht gesprochen werden, allenfalls traben hier zu nächtlicher Stunde Wildschweine durch.

Es ist fast wie beim letzten Aufstieg vorgestern: brutal steil, kein Ende oben erkennbar, Kräfte und Kreislauf am Limit. Ich überhole ein paar Läufer die Non-stop-Volldistanz, sie kommen hier kaum rauf, sind derart platt, dass die Muskulatur solche Efforts schlicht *nicht mehr* erbringen kann. Das Wissen, dass dies vermutlich das letzte Kletterstück für heute sein wird, mach die Schinderei nicht viel einfacher, hoch muss ich trotzdem. Ist wohl Eddy schon im Ziel? Oder hole ich den Schnellstarter noch ein?

Quer über einen Waldweg, weiter hoch auf dem Wurzelweg, grauenvoll. Und wunderbar zugleich, da in solchen Momenten nichts anderes zählt als das Vorankommen von A nach B: nichts *aber auch gar nichts* anderes behält eine Daseinsberechtigung in den marginal perfundierten Hirnwindungen.

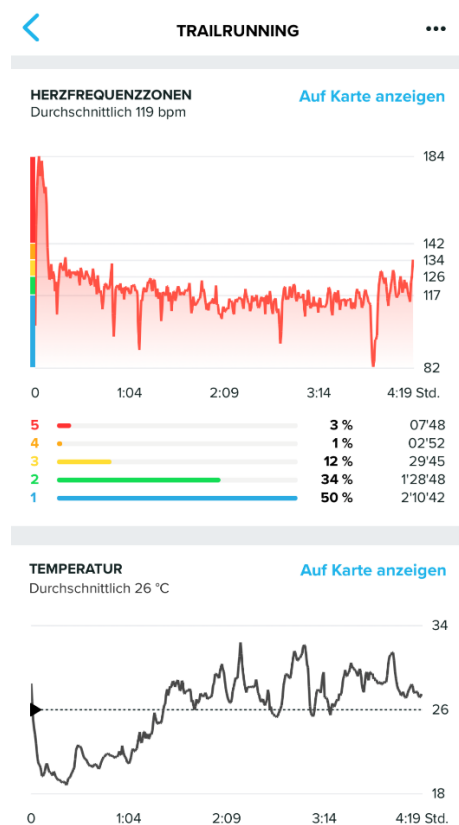


Nun bin ich oben, erstaunlicherweise schon an den Windrädern vorbei, diesmal also eine etwas direktere Streckenführung. *Full speed* (okay, in akzeptablem Tempo...) auf die breite Schotterstrasse runter Richtung Montalegre.

Schon höre ich den Speaker eintreffende Heroinnen und Heroen feiern. Noch wenige Hundert Meter.

Wäre da nicht nochmals bloss so ein kleiner Loop hoch ins und dann langgezogen durch das leuchtend frische Tannenwäldchen - dessen Existenz mir momentan keine Freudentränen entlockt...

*Basta jetzt, bitte auf **DIREKTEM** Weg ins Ziel!!*



Nun bin ich bei den 12 Kreuzen, bald beim Dorfplatz, schon in der oberen Gasse, erster Applaus von Leuten in den Strassenkaffees, die Burgzinnen lugen unverrückbar hervor, links hinein zum ersten von 3 Zielbogen, der aufgeregte Mann am Mikrofon kämpft bereits mit meinem unportugiesischen Nachnamen...



...ein letzter Exploit auf dem roten Teppich. **Im Ziel !!**



Wow, geschafft, hervorragend ohne Wenn und Aber, Gratulationen von allen Seiten, Stolz und wahre Freude. Das war jetzt wirklich eine Top-Leistung; heute, die letzten 3 Tage sowieso, total über 27 Stunden gerannt mit allerlei Krisen und Friktionen, letztlich aber bravourös und

SIEGER TRANS PENEDA GERÊS **4 Day Edition**

THE RACE OF THE 4 CASTLES 2022

Rang 1

Gesamtzeit 27 h 22 min 17 sec.



Es gibt die Finisher-Medaille, später dann noch den geschnitzten Hirsch. Vor allem aber die Gewissheit, *einmal mehr mein Bestes gegeben zu haben.*

Nur das zählt.



Alleine stehe ich etwas abseits von all dem Trubel.

Eine Last fällt von mir ab; Tränen der Freude und Erschöpfung kann ich knapp unterdrücken.

Schon jetzt erkenne ich den Wert des Augenblicks darin, dass er zur Erinnerung geworden ist.



Bonstetten und Basel
Juni 2022, Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch

