

# TRAIL DU SAINT-JACQUES

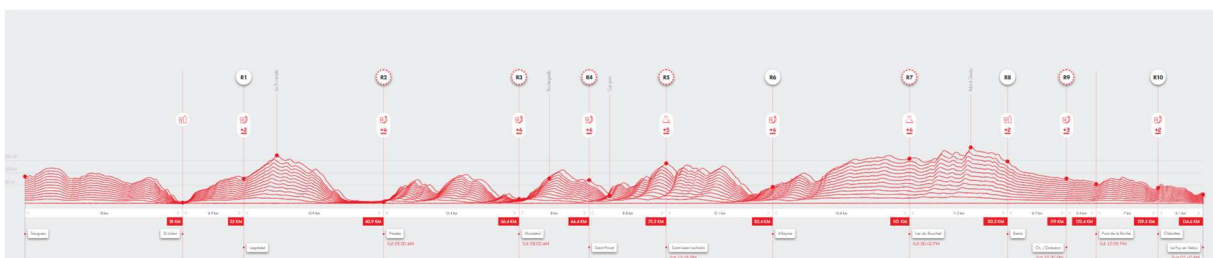
LE PUY-EN-VELAY

13. bis 14. Juni 2025

135 km mit 6082 m Höhendifferenz nonstop



mein Erlebnisbericht auf dem fran-  
zösischen Jakobsweg



## Freitag, 13.6.25, 20.11 Uhr

- ☞ Ich schliesse meine Augen.
- ☞ Stehe seelenruhig und hochkonzentriert inmitten hunderter Läufer.
- ☞ In wenigen Minuten werden wir auf eine unglaubliche Reise geschickt, starten in ein verwegenes Abenteuer.
- ☞ In mir und um mich wird alles still. Die Zeit bleibt stehen.



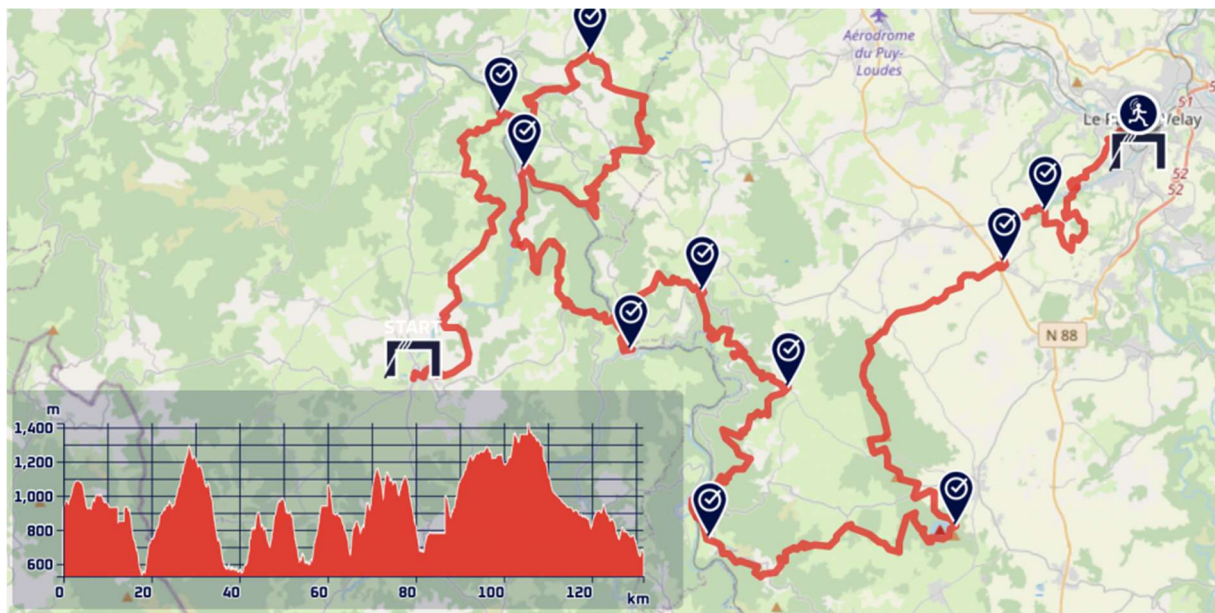
Nennt man das jetzt «**power posing**»?

Wenn ja, dann mache ich momentan *genau folgendes*:

- **(1)** Ich entspanne mich völlig, meditiere mich in den schwerelosen Raum, schalte alle Sinne ab, fahre nochmals sämtliche Systeme runter, beruhige den Kreislauf, senke die Stresshormone. Denn: ich weiss, dass ich für die kommenden 20-22-24 oder wie viele Stunden es werden sollen ALLE Optionen werden mobilisieren müssen, um erfolgreich die Herausforderung meistern zu können. Dass ich diesen Extremlauf fertigbringen kann, ist gar nicht so sicher. Daher bedarf es noch ganz kurz vor dem Start ein letztes Besinnen und eines perfekten Timings, um optimal auf die Strecke zu gehen.
- **(2)** Alternativ: wenn ich mit Sicherheit wüsste, dass ich die Distanz mit all ihren Tücken meistern kann und mich bloss vor dummen Fehlern in Acht zu nehmen hätte, wäre die genteilige Strategie angezeigt: dann nochmals alles *hochfahren*, Adrenalin und was auch immer mobilisieren, damit in den entscheidenden Momenten kühler Kopf, sichere Beine und umsichtiges Handeln erfolgt - anstelle unbedachtes Agieren.



Meine aktuelle Fitness, mein momentanes Befinden, die noch nicht ganz abgeklungene Knieverletzung und v.a. das, was mich nun definitiv erwartet lässt nur **Variante (1)** zu.



Musik dröhnt aus Lautsprechern, schwillt an. Erzeugt eine Dramaturgie, als würden wir gleich in Dantes Inferno aufbrechen. Dazu schreit der Speaker in wirrer Folge Motivationsfloskeln ins Mikrofon. Noch immer geht es nicht los, schon 20.17 Uhr. Ich bin umringt von jungen Kerlen; kraftstrotzende Franzosen in ausgeklügelter Trailrunning-Montur, jeder mit seinem optimierten Material. Und jeder still wie ich auch, andächtig wartend, in heller Vorfreude und düsterem Unwissen, was nun jeden Moment auf uns wartet. Oder über uns einbrechen wird.



Gestern mit dem Zug ab Basel via Lyon und Saint Etienne nach Le Puy-en-Velay gereist bin ich sportlich an diesem Wochenende gefordert.

Und gleich am Montag geht der Alltag ungebremst weiter.

Kurzes intensives sportliches Intermezzo oder unbedachter Wahnsinn?

**Saugues, 945 m.ü.M., gelaufene Distanz 0 km, bewältigte Höhenmeter hoch 0 m , bewältigte Höhenmeter abwärts 0 m, Freitag 13.6.25 20.19 Uhr; einer von 750 Teilnehmern**

Endlich! Aus dem Nichts heraus erschallt das «3-2-1 >> DEPART!!» - und schon stürmt vorne die Elite unter dem Startbogen durch. Wenig später erfasst der Sog der Schnellsten auch das noch träge Mittelfeld; ich aktiviere meine Uhr, wage mich mit einem mulmigen Gefühl an die *ersten* Schritte, es braucht richtig Mut dazu... Es werden viele werden, so an die 150'000 bis ins erhoffte Ziel in Le Puy, Ausgangspunkt für viele Wanderer auf dem Jakobsweg.

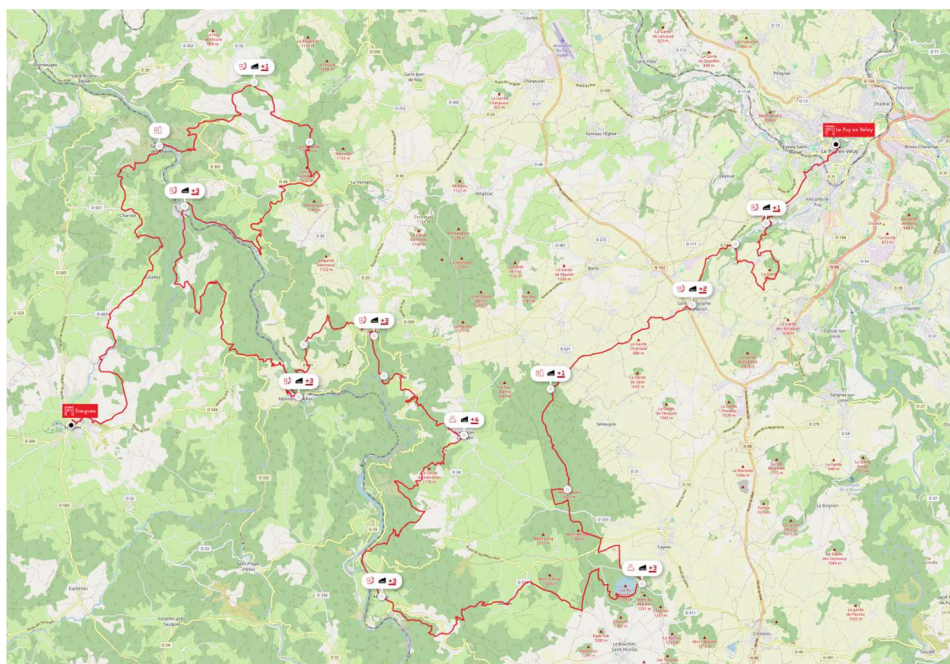


Das **Streckenprofil**, für einmal gar nicht so furchteinflössend... Halt dauernd *etwas hoch und wieder etwas runter*, zumindest keine Kraxlerei wie beim Lauf auf den Azoren, kein Gebirgslauf wie der Wildstrubel, schon gar kein Vulkantrip wie auf La Réunion. Das könnte ein wunderbarer Lauf - harmonisch abgestimmt auf meine Fähigkeiten - werden. Also mutig und zuversichtlich auf die Strecke! 135 km nonstop sind allerdings per se *ein Ding der Unmöglichkeit*. Also umso mehr avanti!

**You are here:**



Dazu noch der **Streckenverlauf**: **Start** in **Sau-gues** (wo uns Reisebusse hingebracht haben), dann **über 100 Hügel, durch 101 Täler** in waldigem Gebiet und mit variabler Streckenführung zurück nach **Le Puy**, das **Ziel** der Ziele.

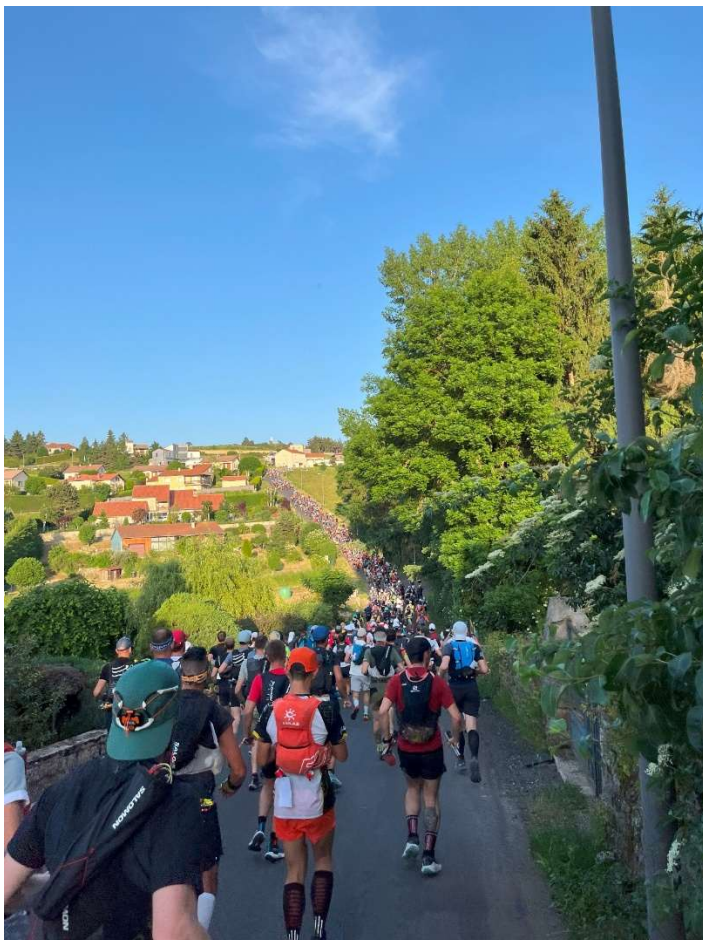




Ein Blödian steht am Strassenrand mit einem Schild «Le Puy-en-Velay, **135 km**». Nicht gerade eine motivierende Geste, wenn auch durchaus originell gemeint. Wie soll denn das wieder gehen? Noch länger als der «Wildstrubel» 2023, fast schon die Distanz meiner Läufe über La Réunion oder um Andorra, zudem 6000 m hoch und noch etwas mehr runter. Wahnsinn hoch zwei, einmal mehr. Und alles bloss 6 Wochen nach dem (erfolgreichen) Test am Mehretappenrennen in Usbekistan. Was mutet sich da der kleine Schweizer in der Kategorie 60+ wieder zu?!?

Diese Frage hätte ich mir früher stellen können/sollen. Jetzt gibt es kein Zurück, das Abenteuer hat begonnen. Und ich bin ein Teil davon, ob ich nun will oder nicht. Laufe hier mit, alles freiwillig. Angemeldet dazu habe ich mich vor knapp einem Jahr als sich abzeichnete, dass mein verletztes Knie (Innenband- und Kreuzbandriss Januar 2024) gut verheilt. Und ich – als dringlich nötiges Motivationsziel am Horizont – wieder so etwas ganz Verrücktes brauche. Nicht bloss ein Durchschnitts-Event, etwas ausserhalb Routine und Planbarkeit, so eine Herausforderung die man nach allen Regeln der Vernunft *zwingend ablehnen sollte*. Ein Anlass, der «so richtig fägät», etwas, was man nicht einfach so läuft, eine Challenge der Extraklasse. Entweder man reüssiert oder es «vertätscht» einem...

Nervös? Ja schon ein wenig. Ich hoffe, dass ich das NIE ablegen werde. Ein guter Start ist immer wichtig; man wirft alle Allüren SOFORT über Bord. Das ganze Erlebnis wird im Handumdrehen zu einem Abenteuer, eine schwindelerregende Mischung aus Freude, Entsetzen und auch ein bisschen Angst. So ein Lauf stellt Dich wirklich auf die Probe, fragt, was in Dir steckt. Ohne Druck gibt es keine Diamanten.



- Over 7 000 registered runners, including 22% women across all races
- 5,500 finishers
- 59 nationalities represented
- 6 races held from Friday to Sunday, ranging from 135M to 20K, plus a 26 km hike
- 1,200 volunteers involved in the organisation

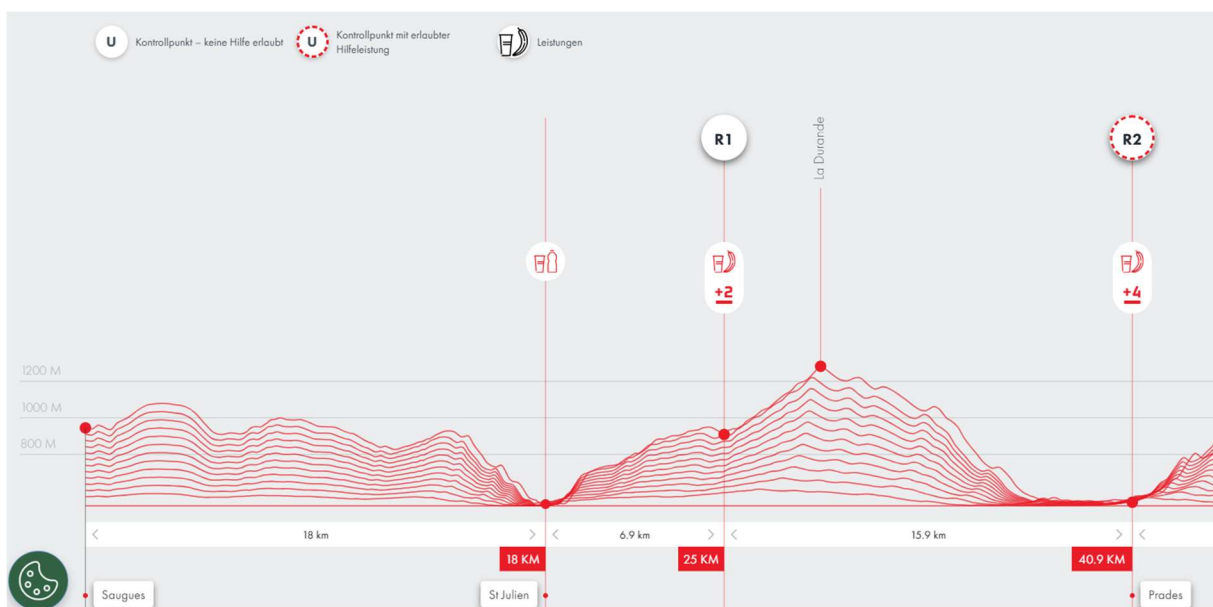
### Kilomètre 1/135

750 Teilnehmer der 135km-Distanz sind guten Mutes gestartet. Die Stimmung ist positiv, alle offensichtlich froh, dass es endlich losgegangen ist. Dass das Gespenst, welches uns seit Monaten begleitet, letztlich freigesetzt worden ist.

Ich fühle mich wunderbar, laufe locker und effizient, sparsam und fast etwas beschwingt im Pulk der vielen Teilnehmer. Gedanken über die *Geschwindigkeit* mache ich mir keinen, *Schonung* ist (zumindest in dieser Phase des Rennens) der Schlüssel zum Erfolg.

Ich weiss intuitiv, dass mein **Körper** das kann. Ob der **Kopf** es auch durchhält, werde ich bald erfahren.

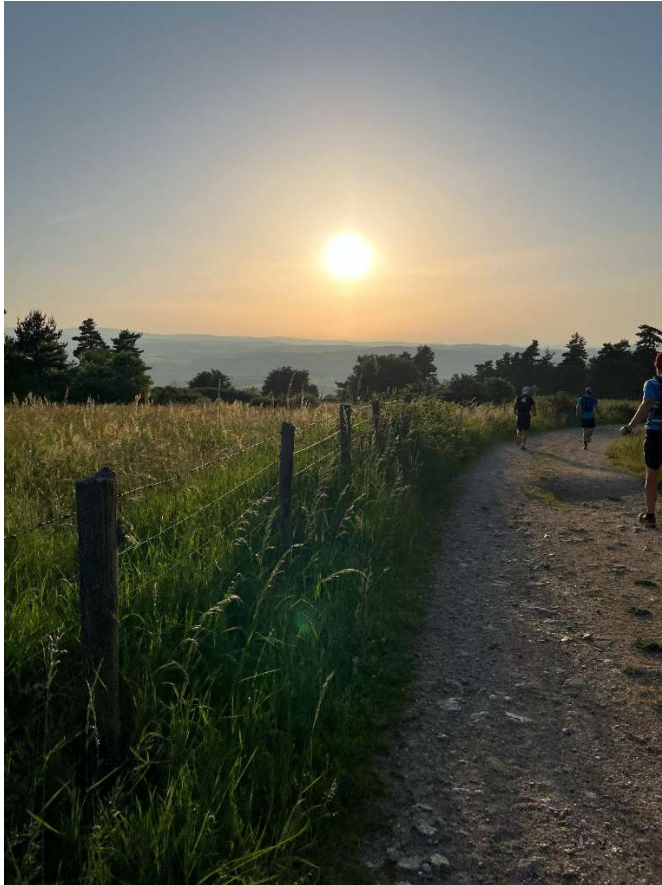
Der Anlass ist – wie eigentlich alle UTMB-Anlässe weltweit – in sämtlichen Kategorien ausverkauft. Der Trend nach derartigen Ultras scheint ungebrochen. Eigentlich bevorzuge ich Mehretappenrennen. Aber zwischendurch mal einen Schocker à la «länger geht kaum» kann ja nicht (?) schaden... Jetzt gut in Rhythmus kommen, zügig die ersten einfachen Kilometer nutzen, um noch bei Tageslicht dem Ziel zumindest symbolisch schon etwas näher zu kommen.



Die ersten 40 km hier im Detailprofil: bis zum CP km25 etwas welliges Gelände vor der dann ersten richtigen Steigung. Also perfekt, um einzurollen und gleich 1/6. der Strecken (immerhin!) zu bewältigen. Viel einfacher geht's nicht. Kein Grund zu bangen Gedanken oder Befürchtungen, das könnte in eine inhumane Tortur ausarten.

Das Wetter ist ebenfalls perfekt, beim Start zwar noch 30°C, bereits kommt ein angenehmes Abendlüftchen auf - die Nacht verspricht freundlich kühl und trocken zu bleiben. Morgen Samstag dann allerdings Gluthitze prophezeit, aber das soll mich jetzt in meinem hervorragenden Befinden nicht kümmern. Nur das Hier und Jetzt zählt. Genau das macht diese crazy Läufe so herrlich entspannend - und entschleunigend. Prima Erfindung der Neuzeit.





Endlich ist die Teerstrasse verlassen.

Eine erste richtige Steigung führt auf breite Feld-Wald-Wiesenwege. Es geht los.

Aus der plaudernden Truppe ist eine eher stumme Prozession geworden.

Jede(r) nun bemüht, seinen optimalen Takt zu finden.

Es geht mehrheitlich über Kieswege, Forststrassen, Landwirtschaftsstrassen.

Dann aber auch entlang - extra für den Anlass gemähten - Wiesen auf entsprechend holprigem Untergrund. Das anfänglich zügige Tempo erfährt erste Korrekturen. Und aufpassen muss man auch jetzt schon; Fehltritte unerwünscht.

Es ist mittlerweile etwas kühler geworden, so um die 27°C, sanfter Abendwind tut gut. Es geht flott voran und auch schon stattlich bergauf. Ich will zügig starten, die knapp 2 Stunden Tageslicht vor der langen Nacht nutzen, schon mal eine erste Tranche dieser üppigen Mahlzeit verspeisen, bevor es dunkel wird. Ich fühle mich gut, laufe locker, entspannt, ökonomisch. Zuversicht und ein gutes sicheres Gefühl kommen auf, es könnte durchaus klappen. Insgeheim will ich unbedingt unter 26 Stunden im Ziel sein, nicht in die zweite Nacht laufen müssen. Das gebuchte Hotelzimmer mit dem weichen Bett einer Pritsche irgendwo verloren an einem Checkpoint weit weg vom Ziel vorziehen. Und am Sonntagmorgen muss ich sowieso wieder mit dem Zug heimfahren, der sportliche Wochenendausflug ist also scharf getimt.



Was mich wohl erwartet? Es wird garantiert schwebende Momente schwerelosen Dahinrennens geben, daneben bestimmt Krisen und Komplikationen. IMMER (!) an solchen Anlässen passieren Dinge, die man sich nie hätte erträumen lassen. Was ist es wohl auf den verbleibenden – ups, nur noch 129! - Kilometer? Es muss ja nicht ein Sturz mit Rippenbrüchen wie am Wildstrubel sein oder die falsche Route wie am Blue Ocean Run auf den Azoren. Umgekehrt sind IMMER diese verrückten und unberechenbaren Momente die Essenz solcher Ultralangstreckenläufe; sie machen jede Teilnahme einmalig und unvergesslich.

Die Sonne steht schon tief, leuchtet aber wohlwollend auf meine Pfade, die ich trittsicher und flink bewältige. Nach den gemeisterten ersten Steigungen geht es flott in ein ruhiges Tal. Ich habe mir das Streckenprofil nicht eingeprägt, zu wirr und ohne klare Konturen. Aber die Busfahrt vom Ziel an den Startort ging über sanfte Hügel, weich geschwungen, ruhig und wohlwollend. Das stimmt mich zuversichtlich, dass die angekündigten Höhenmeter ohne technische Ansprüche leicht zu bewältigen sein sollten. Noch so eine Motivation. Es geht mir immer besser. Erste Hochrechnungen stimmen optimistisch.

«Wenn es dir jetzt noch gut geht, mach dir keine Sorgen. Das geht vorbei.» (Läuferweisheit)

Meine Ausrüstung umfasst neben dem Pflichtmaterial (Rettungsdecke, Regenschutz, Schirmmütze, 600 kcal Futter, minimal 2 l Flüssigkeitsbehälter, Lampe mit Ersatzbatterien, Trillerpfeife und Kompass etc.) nur noch eine warme Mütze für die Nacht. Und natürlich das Handy, speziell für Fotos. Vorsorglich auf Flugmodus gestellt, damit der Akku sicher hält und speziell, um NICHT erreichbar zu sein. Diese 135 km will ich ohne zusätzliche Störungen laufen... Auf lange Hosen oder gar Handschuhe und auch Stöcke habe ich verzichtet.



Stolz trage ich das T-Shirt der **Trailmaniacs Basel-Landschaft**, «meiner» Laufgruppe. Jeweils am Dienstag treffen wir uns meist in Arlesheim und rennen dann in allen denkbaren Varianten auf den Gempfen. Eine tolle Truppe, die mit mir mitfiebert, ob wohl ihr ältestes Mitglied diesen Wahnsinnslauf erfolgreich finishen kann.

Hinten auf meinem Laufrucksack das Schweizerkreuz und mein Vorname.

Am Handgelenk die bewährte SUUNTO Peak 9, welche alle meine Wege und Umwege der kommenden Stunden im Sekundentakt dokumentieren wird.

Lästig: es staut sich zurück, aus dem breiten Weg ist nun ein feiner Single - Trail geworden und es geht im Gänse-Run weiter. Egal, jetzt zu drängeln wäre unklug, im Ziel werden die hier vergeudeteten Sekunden garantiert KEINE Rolle spielen. Das ist übrigens das Wunderbare an derart langen Läufen: es kommt definitiv nicht auf Minuten oder gar Sekunden an. Man darf stressfrei



seinen Rhythmus finden und ohne schlechtes Gewissen Pausen und «Auszeiten» einlegen. Wenn man dafür dank dieser Strategie ohne grosse zeitraubende Krise durchkommt, rechnet sich das mehrfach.



Emil Zatopek, die Lauflegende aus Tschechien, hat das auf den Punkt gebracht: **«Die langen Distanzen sind die Einfachsten. Hier gewinnt nicht der bessere Läufer, sondern derjenige, der weniger Fehler macht.»** Und dazu hat man dann entsprechend viel Zeit...

Kurz unkonzentriert bleibe ich mit meinem rechten Problemknie an einer Wurzel hängen, stürze nach vorne, lasse mich ohne Gegenwehr fallen. Vermeide so intuitiv eine hastige Bewegung im Kniegelenk, um nicht unnötig meine vermutlich doch noch nicht ganz verheilten Bänder dort innen zu strapazieren. Weiches Laub und einige Dornen fangen mich auf, nichts passiert, hopp auf die Beine - und weiter. Den obligaten *Dreifach* - Sturz (den ersten, letzten und somit einzigen) habe ich somit auch schon überstanden, es kann also ruhig so weitergehen.

Noch immer ist es hell, angenehm warm, das Feld zieht sich jetzt deutlich in die Länge, ideale Voraussetzungen um bis km 26 (erster Checkpoint) ohne gröbere Friktionen laufen zu können. Immer wieder geht es unerwartet ruppig hoch und entsprechend steil runter, das anfangs sanfte Profil bekommt Zähne. Die Wege werden steiniger, uneben, wenig begangen. Man muss hochkonzentriert rennen, das Tempo ist (noch einigermaßen) hoch, die Gefahr von Fehlritten und Stürzen entsprechend gross.

Ich beginne mehr zu schwitzen, bin etwas verunsichert. Zudem rumort es im Bauch, leichter Schwindel und etwas flaue Übelkeit breitet sich aus. Kommt das von diesen elenden Elektrolyt-Getränken oder habe ich sonst etwas «aufgelesen»? Das miese Gefühl legt sich aber zum Glück nach etwa einer Viertelstunde wieder, gut so. Hätte gerade noch gefehlt, so eine Krise, bevor es richtig angefangen hat! Denn nun führt uns die sauber mit rosa Punkten und gelb-reflektierenden Fähnchen markierte Strecke immer weiter in waldige Abschnitte, schwierig zu rennen, äusserste Vorsicht erfordernd.



Nach einem weiteren Anstieg über so einen zuerst unscheinbar wirkenden Hügel senkt sich die Route steil runter in einen dichten Eichenwald. Fast von einem Schritt auf den anderen wird es schlagartig dunkel. Ich habe meine Lampe(n) hinten im Rucksack, will nicht jetzt schon (ca. 21.30 Uhr?) den Akku vergeuden. Viele meiner Mitstreiter zücken ihre Leuchten und rennen entsprechend furchtlos den finsternen Weg runter, während ich unsicher meine Schritte ertaste. Nach 3-5 Minuten wird mir das zu riskant, zumal keine Lichtung oder ein Ausgang aus dem Sherwood Forest zu erahnen wäre. Also kurz anhalten, Rucksack weg, Lampe hervorkrümeln, diese über die Schirmmütze (geht nicht), dann halt ohne den Deckel auf dem Kopf, mittlere Stärke ohne Fokus, weiter du Trödler!! Sicher 20 Plätze habe ich durch diese Handlungen «verloren», ganz grauenvoll...

Wenigstens läuft es sich nun wieder wunderbar entspannt. Umgekehrt wird mir zweifelsfrei bewusst: die kommenden fast 8 Stunden werde ich nun im Schein einer Lichtquelle diese nun zu meiner Verwunderung mehrheitlich *miserablen* Wege rennen dürfen. Das kann ja heiter werden...



Noch immer kein Verpflegungsposten, ich dachte die erste Wasserstelle kommt bei km 14?? Ich habe zwar noch genug in meinen Trinkflaschen, aber aus dem lockeren Einstieg mit 26 Gratiskilometern wird nun definitiv nichts. Weiter, es hat ja noch kaum begonnen! Nicht schon in den Jammermodus schalten.

Nach ein paar kleinen Steigungen und gleich darauf Abstiegen über Wiesenwege geht es nun erstmals richtig bergab. Zumindest verraten das die wenigen tanzenden Lichter ganz weit vorne und elend tief unten, welche ich in nun schwarzer Nacht erkenne. Wie erwartet stürmen zig ungestüme Franzosen an mir vorbei, rennen frech und furchtlos die wenig begangenen Wander- und Feldwege runter, lassen sich von Fehlritten oder gar Stürzen nicht beirren, als ginge es jetzt schon um Rang und Zeit.



Ungeschickt steif taste ich mich im Dunkel voran. Meine zögerlichen Schritte fühlen sich erbärmlich an. Die Stirnlampe ist zwar hell genug, gibt aber kaum Kontrast, da der Schein ja genau in Blickrichtung erfolgt. Seit meiner Knieverletzung bin ich äusserst vorsichtig in solchen Passagen, habe auch den Mut zu waghalsigen Downhill-Eskapaden definitiv verloren. Es rüttelt mich durch, unschön. Ich rutsche mehrmals ins Nichts, verliere meine Entspanntheit, lasse mich von hinten aufschliessenden Dränglern zu unvorsichtigen Schritten verleiten. Die Angst vor einem Sturz oder gar dem Scheitern ist ein lästiger Geselle.

Jetzt nur keine Fehler machen, das Rennen dauert noch sehr sehr sehr lange; Minuten und Positionen, die ich in diesem Abstieg einbüsse, werden in der Endabrechnung nicht zählen.



Zeit für ein Selfie:

Allerdings keine sonderlich gelungene Aufnahme bei gleichzeitig 400 Lumen durch meine Stirnlampe.

Aber die Stimmung ist wieder prächtig.

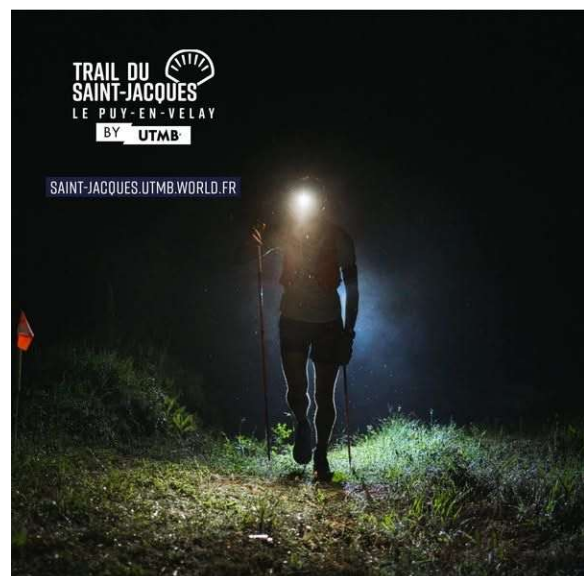
Ich habe mein kurzes Verzagtsein ablegen können, wieder die nötige Distanz und den überlebenswichtigen Respekt vor dem, was ich hier tue, gefunden. Die Stimme des Zweifels ist verstummt.

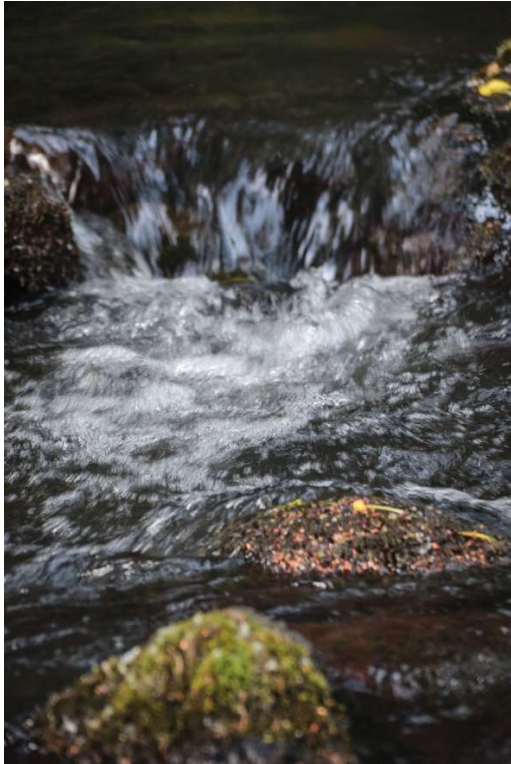
Endlich unten angekommen eine leise Enttäuschung: der Verpflegungsposten ist ja gar nicht hier! Bloss das imposante Rauschen eines Flusses irgendwo links unten, während ich mich Meter um Meter auf einem schmalen Waldpfad in Form eines ausgewaschenen Bachbeetes vorantaste. Meist habe ich einen drängelnden Läufer im Nacken, der heftig schnaufend nur darauf lauert, bis der Weg etwas breiter wird, um an mir lästigen Bremsklotz vorbeispringen zu können. Ich lasse mich nicht demotivieren, bleibe ruhig, konzentriert, bedacht, besonnen. Denn was ich jetzt effizient und energiesparend laufe, wird mir sicher irgendwann in ferner Zukunft zum Guten reichen.

Das Tempo ist auf Wanderlevel (Jakobsweg?) gesunken, so um die 4-6 km/h, schneller geht kaum auf den wirren Wegen im Schein der Stirnlampe.

Ich komme aber letztlich flott voran, bin zufrieden – und glücklich. Es ist wunderbar still hier im unübersichtlichen Dunkel der Nacht. Bloss meine Schritte und der ruhige Atem vermischen sich mit dem Rauschen des Baches nebenan.

Meine Mitstreiter sind auch leise unterwegs, das übliche läppische Gequatsche der ersten Kilometer definitiv verstummt.





Locker und befreit laufe ich weiter, der Kontrollposten wird schon irgendwann kommen, darüber muss ich mir keine Gedanken machen.

Überhaupt: zu Gedanken im Allgemeinen und aktuell im Speziellen reicht die Energie momentan nicht. Zu konzentriert bin ich auf den schwierig zu laufenden Weg fokussiert. Da bleiben keine Valenzen zu Überlegungen ausserhalb der momentan essenziellen Anforderungen.

Und das ist gut so. Es darf ruhig einmal bloss **von A nach B** gehen ohne Gedanken an C oder gar D.

Der Hut des Multiplayers im beruflichen Alltag wird für einige Stunden abgelegt. Dafür das einfache Mäntelchen des blossen Vorankommens getragen.

**Lespitalet, 909 m.ü.M., gelaufene Distanz 25 km, bewältigte Höhenmeter hoch 945 m, bewältigte Höhenmeter abwärts 979 m; Rang 266**

Ich erschrecke fast ob dem ersten CP: in einem kleinen Weiler, gleich links hinter einer mächtigen Steinmauer und vor der Brücke ist alles aufgebaut, was man als Läufer schätzt: Kanister mit Wasser, Isogetränke und Cola, Biskuits, Gels, Energiestängel und ein paar Hähne, wo man die klebrigen Hände waschen kann. Leider (noch?) keine Früchte, aber mein Appetit ist ohnehin noch nicht erwacht.

Ich haste durch diesen Verpflegungsposten. Fühle mich fehl am Platz. Es ist mir zu laut und hektisch. Nach der Ruhe im Wald jetzt plötzlich ein Trubel *wie auf der Chilbi*. Nichts wie weg, weiter auf der Reise. Es geht hoch auf die Brücke, dann über einen breiten Fluss, entlang einer Autostrasse. Ein paar Supporter halten Ausschau nach ihren Schützlingen. Bald kehrt wieder Ruhe ein, es fließt wieder im rhythmischen Trab. Bis ganz abrupt **drei rosa Pfeile** auf den Asphalt gesprayt nach **links** in eine Abzweigung befehlen...





*Hoppla Schorsch!* Jetzt geht es aber happig hoch, fast schon eine Kletterei im Geländemodus. Die meisten Läufer sind mit Stöcken unterwegs und tun sich nun entsprechend schwer, diese überhaupt in stemmbare Winkel zu positionieren. Ich vertraue da auf meinen 4-er Antrieb: kleine sichere Schritte und die Hände auf den Oberschenkeln, um die Streckung in der Hüfte zu unterstützen. So geht es einigermaßen. Wie erwartet ist diese Kante rasch gemeistert, nun folgt somit ein weiterer Abstieg.

Und dieser hat es jedoch wirklich in sich: steil und rutschig geht es runter, mehrere 100 Höhenmeter auf miserablen Wegen, gar nicht nach meinem Geschmack. Entsprechend vorsichtig und ungeschickt verspannt taste ich mich den Berg runter, probiere meine Muskeln und Gelenke einigermaßen zu schonen und v.a. die Moral nicht allzu stark zu strapazieren. Prompt übertrete ich meinen rechten Fuss, dabei schlägt mir ein Stein an den Aussenknöchel; es tut kurz richtig weh - und ärgert mich. Umgekehrt: vermutlich ist nichts zu Schaden gekommen. Der kurze Weckruf war somit nötig, um meine Konzentration wieder zu 101 % zu bündeln. 100% genügen eben nicht.

Wenige Kehren weiter unten liegt ein Läufer neben der Strecke mit diversen blutenden Stellen, wird von Kollegen versorgt, es hat ihn tüchtig hingelegt...



Immer weiter runter, hört das denn nie auf?

Vor mir nur Schwarz und sporadisch ein Lichtblitz eines Mitstreiters, was hilft, die Strecke zu finden und die Richtung angibt.

Okay. Irgendwie muss ich ja auf die 6100 m hoch und 6350 m runter kommen, also flaches Terrain war nun wirklich nicht prognostiziert.

*Reiss Dich etwas zusammen und probiere wenigstens, einigermaßen locker und weich in den Knien diesen Abstieg sicher zu bewältigen.*

Es gelingt, die Einstellung macht's eben doch, zu 51%...

Der Körper flüstert so lange, bis ich endlich zuhöre. Das Laufen leert den Kopf – Schritt für Schritt. Jeder Lauf ist ein Gespräch zwischen Körper und Seele – manchmal halt laut, meist aber leise. Es ist eine permanente Meditation – nur mit Schweiss, Scheuerstellen an den Füßen und schrecklichen Getränken mit Waldbeergeschmack.

Gibt mir jetzt schon der Jakobsweg Antworten auf Fragen, die ich gar nicht gestellt habe? Der Camino zeigt mit eigentlich nichts Neues – er nimmt mir nur das Unnötige weg.

Unten angekommen dann wieder: **nichts**. Ausser Pfeilen und reflektierende gelbe Bänder an Bäumen und Büschen, die erneut steil nach oben weisen. Die nächste Steigung ist also angesagt.

Mein Gedärm rumort wieder, das damit verbundene flaue Gefühl leichter Übelkeit und Schwindel ist lästig und nagt an der Moral. Essen mag ich nichts, getrunken habe ich bisher vermutlich genug. Der Aufstieg kommt somit gerade richtig, hier kann ich zügig gehend meinen Takt neu (er)finden.



Dort vorne am Waldrand, gleich über den Tannen:

Der Mond hat sich zu uns gesellt, vielen Dank!

Vorgestern war Vollmond, sogar «Strawberry Moon» wie er nur einmal jährlich zu beobachten ist. Heute Nacht wird er uns oben rechts leicht eingedellt wohlwollend beobachten - und vielleicht auch stellenweise etwas Licht und Wärme spenden.

(Der Name *Erdbeermond* hat nichts mit rosa oder rot zu tun. Es ist der Vollmond im Monat Juni, benannt nach der Erdbeer-Erntezeit der amerikanischen Ureinwohner. Er steht dann ungewöhnlich tief am Horizont und wird durch die Atmosphäre rötlich gefärbt. In den alten Almanachen wurde er so benannt zur Orientierung im Jahresverlauf (Ernte, Fischfang etc.). Der Name ist also mehr Poesie als Physik...)

So ziehen sich die Viertelstunden nun wieder entspannt daher, ich habe mich beruhigen können. Und schon ist der zweite grosse Verpflegungsposten bei bereits Marathondistanz in Sicht. Ich komme doch ganz ordentlich voran, was will ich mehr?

**Prades, 538 m.ü.M., gelaufene Distanz 41 km, bewältigte Höhenmeter hoch 1498 m, bewältigte Höhenmeter ab 1905 m; Rang 266**

Glockengeläut und aufmunternde Rufe der nachmitternächtlichen Zuschauer begrüßen uns schon etwas ausgelaugt daherschleurfende Läufer im kleinen Weiler «Prades». Gerne würde ich mit einem stolzen Lächeln mich dafür bedanken. Bin nun aber ziemlich platt, nach kumulativ 2000 m bergab und 1500 m hoch über eine Marathondistanz. Auch fühlt sich mein viszerales



Innenleben instabil an, lästige Krämpfe im Unterbauch. Nicht schlimm, aber doch störend. Pinkeln konnte ich noch nie, als gerade überwässert bin ich somit kaum. Es geht in eine neue Phase der Herausforderung. Und ich habe wirklich KEINE Ahnung, was mich die kommenden finsternen Stunden erwartet. Dennoch: ich zweifle nicht ernsthaft daran, zumindest vorläufig weiter auf Jakobs Spuren zu laufen, rennen, klettern, manövrieren.

Nach der Registrierung meines Erscheinens dank Chip hinten auf der Startnummer fülle ich meine Bidon, das komische graugelbe Gesöff des Sponsor NÄAK ist in Variante ZITRO und WALDFRÜCHTE erhältlich. Geschmacklich beide steigerungsfähig, aber gut verträglich - und ohne zu viel Magnesium, was meinem Gedärm durchaus zur Genesung dienen könnte...

Dann suche ich vergebens nach etwas Geniessbarem auf dem Buffet (bloss diese Energiebomben in Form von lebkuchenartigen Ziegelsteinen). Doch hier: Wunderbarer **Vanille-Kuchen**, davon nehme ich gleich zwei Stück mit. Gelobt sei die emsige Hausfrau, die diesen Cake für uns leergelaufene Seelen liebevoll in ihrer Stube gebacken hat. Raus aus dem Stallgebäude. Zügig weiter!

Noch rasch die verklebten Hände und Arme kühl abspülen - und schon geht es auf die verbleibenden ? 100 ? km.

Noch nie war mir das Waschen der Hände und Arme so wichtig wie bei diesem Anlass. Danach fühle ich mit jedesmal wie neu geboren, erfrischt, aufgeladen für neue gute Taten.



Das WC-Häuschen ist besetzt, ich werde also vermutlich bald im Wald kurz von der Strecke müssen, etwas Durchfall kündigt sich an. Vorerst will ich aber nochmals 200-300 der anstehenden Höhenmeter bewältigen, jetzt dranbleiben und nicht dauernd aus dem Rhythmus fallen. Stumm zieht die Prozession im Schein der Stirnlampen weiter, mittlerweile jeder ziemlich einsam und alleine auf seinem persönlichen Jakobsweg, was immer das bedeuten mag. Den Kuchen bringe ich kaum runter, zu trocken ist mein Mund trotz fleissigem Trinken. Mein Flüssigkeitsverlust ist enorm, die Nacht noch sehr warm. Hohe Luftfeuchtigkeit, kaum etwas kühlender Wind.



Die mehrheitlich steile Kletterei ist richtig lästig, ich habe mit sanfteren Anstiegen gerechnet. Als es endlich etwas flacher wird, kann in Laufschrift gewechselt werden, eine willkommene Abwechslung und Belastung ganz anderer Muskelgruppen als bei derart steilen An-/Abstiegen.

Ich muss die Gelegenheit zu meinem Ausflug in die Botanik nutzen, der Darm rebelliert. Rasch ins Dickicht und raus mit dem Zeug, das mich plagt. So hingehockt merke ich, dass die Oberschenkel bereits etwas sauer sind..., zudem umschwirren mich unzählige Insekten, Zecken hat es garantiert auch viele hier! Also möglichst schnell wieder auf den offiziell markierten Trampelpfad, mich neu sortieren kann ich ja dann dort. Sicher 25 Läufer sind an mir vorbeigezogen, was mich natürlich nervt: Da müht man sich tapfer ab und kämpft um jeden Meter, nur um wegen etwas Durchfall (vermutlich vom Magnesium in meiner mitgenommenen Elektrolyt-Mischung!) gleich nach hinten gespült zu werden.

Aber: jetzt ist mir erstmals seit Viertelstunden wieder richtig wohl. Neue Energie fließt durch die Adern, ich fühle mich geradezu *prächtig* und folge frisch motiviert als braver Eidgenosse den sorgsam angebrachten Markierungen. Wieder geht es hoch, nochmals um die 200 Höhenmeter im Kletterstil, dann leitet uns ein freundlicher Helfer nach links auf einen ruhigen Waldweg, der in den längst erhofften Abstieg leitet.

Dankbar bin ich um meine Sonnenbrille, die ich jetzt erneut aus dem Fach vorne rechts fische: der nächtliche Wind hier oben auf irgendeiner Kante (ich habe nicht den leisesten Schimmer, wo ich mich genau befinde...) wirbelt Staub aus den Wanderwegen. So kann ich die Augen schützen und die Konzentration auf die Schritte vor mir aufrechterhalten. Die Brille tönt sich nur bei Sonnenschein, ist also momentan willkommener Schutz ohne Verdunklung.

Überhaupt: bisher habe ich **alles recht gemacht**, tipptopp auch die Ausrüstung: Meine etwas robusten Gore-Tex-Schuhe halten prima und deren Profil ist mehr als nötig, der Rucksack liegt scheuerfrei auf, die Kleidung passt. Und neben den Äusserlichkeiten: ich bin jetzt mehr als 1/3 der Strecke gerannt, und das alles, wenn ich so nachdenke, **hervorragend**. Werde kaum überholt, lasse umgekehrt an den Checkpoints Dutzende von Läufern hinter mir, da ich dort keine eigentlichen Pausen einlege, sondern speditiv nachrüste - und schwupp weiter.

Es fühlt sich nicht einsam an, so alleine durch die Nacht zu rennen.

Wann macht man schon so etwas?

Eigentlich sollte ich nun schlafen, hetze aber mit einem Puls von 120-140' durch dunkle Wälder.

Eine Pause einlegen? Wozu? Es geht doch stetig voran. Und erste Vogelstimmen lassen den baldigen Morgen erahnen.



Es ist zwar erst etwas nach 2 Uhr in der Früh. Dennoch hallt der Wald von Stimmen. Vermutlich schrecken wir mehrere Hundert Läufer mit unseren Hochleistungs-LED-Leuchten die Tiere auf. Wenn ich genau hinhöre, sind viele Laute erkennbar: Neben meinen rhythmischen Schritten und dem dazu synchronen Atmen das ferne Rauschen hoch oben in den Wipfeln der Bäume, unten in den Geländeeinschnitten meist sprudelnde Bäche, mal das Summen eines Insektes, dann wieder der langgezogene Ruf des einsamen Vogels. Und alles unterlegt mit dem guten Gefühl, hier und jetzt genau **das RICHTIGE** zu tun.

Zwar ist es ein echter Krampf, von lockerem Dahintraben über Felder und Wiesen abgehoben auf Endorphin -Wolken keine Spur. Es tut zwar nicht weh, aber jeder Schritt ist ein Effort. Meine Gelenke und die Füße sind etwas dumpf geworden, aber alles voll funktionsfähig. Und parat für weitere Taten...

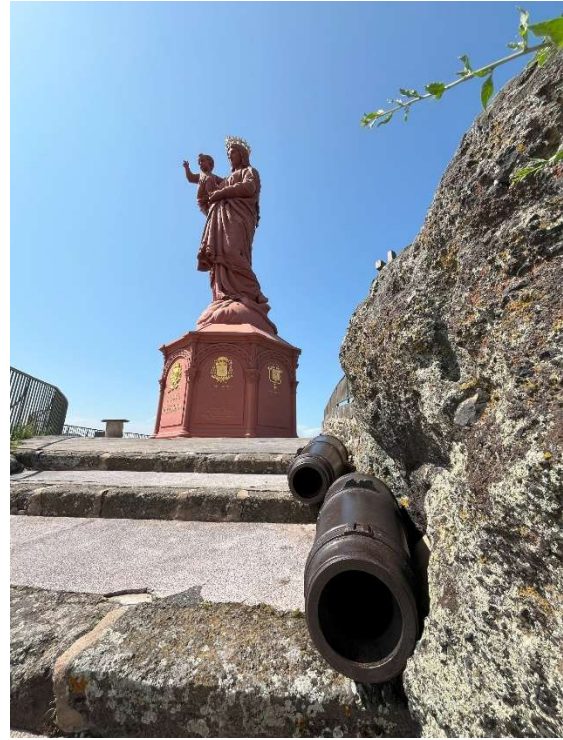
### Zeit für eine kurze mentale Verschnaufpause:

Ich bin ja schon am Donnerstag nach Le Puy-en-Velay gereist, hatte also Zeit und Interesse, dieses Städtchen etwas zu erkunden.

Die monumentale **Statue Notre-Dame de France** gehört zu den markantesten Wahrzeichen der Stadt – eine Mischung aus religiösem Symbol, architektonischem Spektakel und französischem Patriotismus des 19. Jahrhunderts. Auf dem Rocher Corneille (einem vulkanischen Felsen, 757 m ü. M.) oberhalb der Altstadt errichtet 1856–1860 schaut die Jungfrau Maria segnend auf die Stadt hinab. Sie ist zugleich ein wichtiges Ziel auf dem Jakobsweg – sie markiert den Beginn der Via Podiensis, einer der vier historischen Jakobswegen durch Frankreich. Hergestellt wurde die 22 m hohe Statue aus eingeschmolzenen russischen Kanonen, die in der Schlacht von Sewastopol (Krimkrieg) erbeutet wurden. Bei der Einweihung 1860 waren über 120.000 Menschen anwesend – ein unvorstellbares Massenevent des 19. Jahrhunderts!







Weiter auf dem Trail? Oder schon (lese)müde?

Ich jedenfalls bin froh, hier mitlaufen zu dürfen, es macht Spass, fühlt sich wichtig an. Komme gut voran, werde auch nicht permanent überholt, bin *in einem guten Flow*. Allerdings geht es nun schon wieder recht steil runter, abwechslungsweise Waldwege, Feldwege, Wanderwege, keine Wege. Immer runter, es rüttelt mich ordentlich durch, hämmert in Knie und Rücken, erfordert Kraft und Konzentration.

Demotivierend tanzen Lichter ganz weit unten, das Tal scheint also noch weitere Tiefen zu verbergen. Dranbleiben, locker bleiben, zuversichtlich bleiben; es geht ja prima, was willst Du eigentlich mehr?

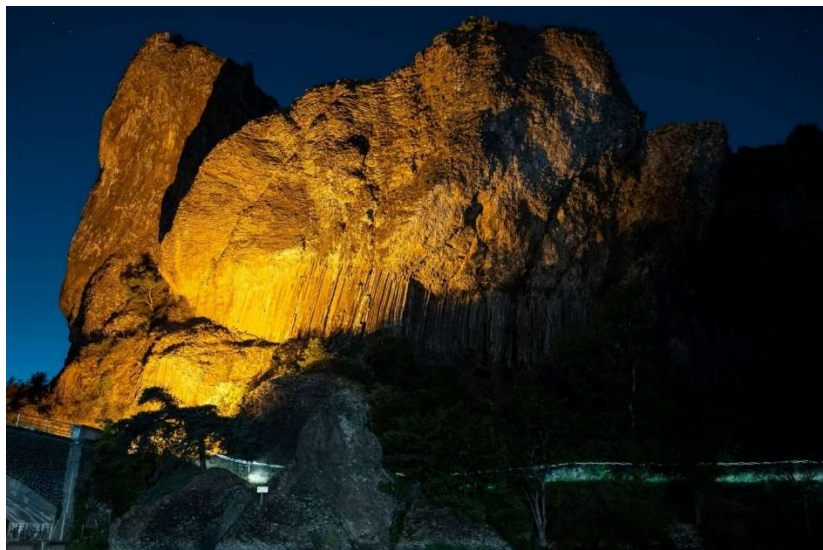
So komme ich dann irgendwann - gefühlt nach fast einer halben Stunde - unten an, was ich daran erkenne, dass ein Fluss ruhig vor sich hinfließt. Der Weg folgt diesem nun mehrheitlich eben. Hinter mir hat sich wieder ein Stau gebildet. Ein Typ mit seiner hyperhellen Lampe brutzelt mir in den Nacken, sodass ich den eigenen Schatten vor mir habe. Und kaum etwas erkenne vom Wanderweg, den zu begehen bei klarem Tageslicht sicher ein schönes Erlebnis wäre. Anscheinend ist der Läufer hinter mir gar nicht so unglücklich mit meiner Pace, mehrere Möglichkeiten zum Überholen nutzt er nicht, obwohl andere akrobatisch an mir vorbeistürmen. Eine Mischung von Rennen und zügigem Gehen führt mich über die kommenden 2-3 Kilometer. Ich bleibe stur in meinem Tempo, lasse mich weder hetzen noch drängeln.

In stillem Gänsemarsch tippeln wir weiter entlang dem unsichtbaren Bachlauf. Der Marsch der Verdammten?? Es überrascht mich doch, wie leise es geworden ist in einem Land, in dem die Menschen so gerne und so viel reden. Denn jeder hier befindet sich auf seiner *persönlichen* Reise, geht tief in sich, braucht einfach diese Ruhe. Ich bin bekanntlich kein Zen-Meister, beherrsche diese Technik aber phänomenal.



Mitternacht ist längst vorbei, Zeit und Distanz beginnt zu zerfließen. Alles wird amorph, verliert Konturen. Ich vergeude keinen einzigen Gedanken mit der Sinnfrage dieser Veranstaltung. Dazu kann ich mir dann später kluge Erklärungen zurechtlegen.

Tosendes Rauschen deutet auf einen Wasserfall hin, und dort vorne erscheint ein beleuchteter Felsen; das könnte der nächste Kontrollposten sein, km 55 oder so. Unübertrefflich.



**Monistrol, 586 m.ü.M., gelaufene Distanz 56 km, bewältigte Höhenmeter hoch 2453 m , bewältigte Höhenmeter abwärts 2815 m; Rang 232**

Ich laufe stolz und erleichtert ins Licht der hier errichteten Kleinstadt. Wasche erst mal Arme und Beine bei der Wasserstelle ab, herrlich. Im Zelt innen dann Cola direkt aus der Flasche, Bidon füllen und auch gleich leer saufen. Nochmals füllen. Freudige Gesichter der Helfer stauen über die schon etwas Geschundenen, die aus dem Dunkel aufgetaucht sind. Ich schnappe mir eine Banane - und schon bin ich wieder fast alleine auf der Strecke. Die meisten Teilnehmer legen hier eine längere Pause ein; setzen sich hin, essen was alles im Angebot ist, haben Helfer und Verwandte organisiert, welche sie umsorgen.

Da ist mir der *Solo - Trip* lieber. Egozentrik in Reinkultur. Völlig legitim.

Die Nacht verschluckt mich wieder. Und erneut geht es verdammt gleichmässig hoch. Man kann sich der Erkenntnis nicht entziehen, dass schon wieder viele Höhenmeter folgen, da die Lichter weit oben garantiert zu Teilnehmern dieser Monsterveranstaltung gehören. Aber mal so

nebenbei: Du bist verzaubert gut unterwegs, sicher im vorderen Drittel, läufst konstant, ökonomisch, ganz klar im dunkelgrünen Bereich. Noch weit weg von irgendwelchen Krisen oder gar schon am Anknabbern von für später gedachten Reserven.

Trotzdem verspüre ich etwas wenig Energie in den Beinmuskeln, es fühlt sich leer an. Also Zeit, um den Nuss-Honig-Stängel vorne links in meiner Laufweste hervorzuklauben. Ich beisse zaghaft ein Stück ab. Das Schlucken will mir nicht gelingen, zu trocken ist meine Kehle, ich kann weder richtig kauen noch genügend Speichel produzieren. Auch mit ein paar Schlucken des Zitronen-Elektrolytmix gelingt es nicht. Also den Rest zurück ins Fach hinter dem Handy (ich werde diesen Riegel bis ins Ziel mittragen, und momentan liegt er seither unberührt noch auf dem Küchentisch an der Hegenheimerstrasse...). Jetzt sollte doch dann irgendwann die charmante Kirche kommen, die auf der Website des Veranstalters mystisch erscheint.



Es geht unaufgeregt weiter, mehrere Steigungen sämtlicher Steilheiten wechseln mit Abstiegen ebenfalls aller Kategorien; langweilig ist es nie, ausser dass man halt abgesehen von den wenigen erhellten Quadratmeter vor den Füßen fast nichts sieht.

Ich habe mich für stabile, robuste und wasserdichte Gore-Tex-Schuhe entschieden; letztes Jahr war es hier sehr nass und guter Halt ist auf derart unebenen Wanderpfaden hilfreich. Blasen wird es sowieso geben, *kein* Fuss lässt so etwas 135 km lang schadlos mit sich machen. Apropos Schaden: zumindest bis jetzt darf ich dankbar konstatieren, dass nach wie vor alles hält. Trotz geschätzt 7-8 und gefühlt 10-12 Laufstunden. Das vor 1 ½ Jahren zerrissene Knie ist voll im Einsatz, die gegenüberliegende Hüfte tut ihren Dienst, auch die Waden mit allerlei Überraschungen während der letzten Monate sind brav, sogar die (Nerven-?) Irritation im Vorfuss rechts meldet sich nicht.

Es passiert bei jedem Hügel bergauf: Jeder dieser Anstiege scheint unendlich; bis ich denke «Blödsinn, das ist doch verrückt», und trotzdem geht es noch weiter hoch. Und sobald du oben bist und auf der anderen Seite wieder bergab läufst, blickst du zurück und denkst dir: «So schlimm war es eigentlich gar nicht!»



Den Ohrwurm «*Wer hat die Kokos-Nuss geklaut*» und auch die Melodie, wenn der Schreckliche Sven bei «*Wickie und den starken Männern*» jeweils mit seinen drei Schiffen angreift, werde ich nicht los. Dies verdanke ich natürlich dem Enkelkind Frederic... Sie leiten mich letztlich aber mit guten Gedanken durch die Stille der Nacht. Ein irrer Trip: Zwar kein «Smoke on the water», aber etwas «fire in the sky»...

Der Mond leuchtet nun hellweiss, schafft es aber nach wie vor kaum, die hohen Bäume am Horizont im Osten zu übersteigen. Wieder kommt Wind auf; etwas Ventilation tut gut und kühlt angenehm.

Endlich bin ich mehrheitlich alleine unterwegs, allenfalls in kleinen Grüppchen. Mein wackeres Tempo kann ich gut halten, gehe zügig bergauf, renne wie mir scheint ganz flott auf den einigermaßen flachen Passagen (davon gibt es leider wenige), bewältige die Abstiege sicher und souverän.

In Gedanken richte ich mich nun allmählich auf das Morgengrauen, freue mich wahnsinnig, wenn es endlich etwas zu sehen gibt und auch das Rennen hoffentlich dank besserer Sicht nicht so viel Konzentration erfordert. Und: in gar nicht so ferner Zukunft sollte schon Halbzeit sein, CP bei km 73, wenn ich das richtig gespeichert habe. Das tönt doch vielversprechend!

Noch ist es stockdunkel. Langsam bekomme ich Kopfweg von der Stirnlampe, ohne die ich verloren wäre. Sicherheitshalber habe ich sogar eine zweite dabei.

Bald kommt wieder mehr Wind auf, aber er fühlt sich anders an, irgendwie weicher, «lokal», eher etwas Luftbewegung von den Gipfeln der hohen Bäume runter zu uns armseligen Erdenbewohnern. Hoffe ich nur oder sind das erste Zeichen der Morgendämmerung dort vorne am Horizont? Ein Blick auf die Uhr: Laufzeit bis hierhin 8 ½ Stunden, es wird also bald 5 Uhr morgens. Le jour de lève!



Einen erwachenden Morgen so erleben zu dürfen ist ein einmaliges Privileg.

Die Schwärze der Nacht fällt ab, lichtet sich, wird verdrängt durch das wohlwollende Leuchten eines frischen Tages.

Mensch, Tier und Natur begeben sich, ohne es zu merken, in ein neues Kapitel, dürfen voller Erwartungen den neuen Tag begrüßen.

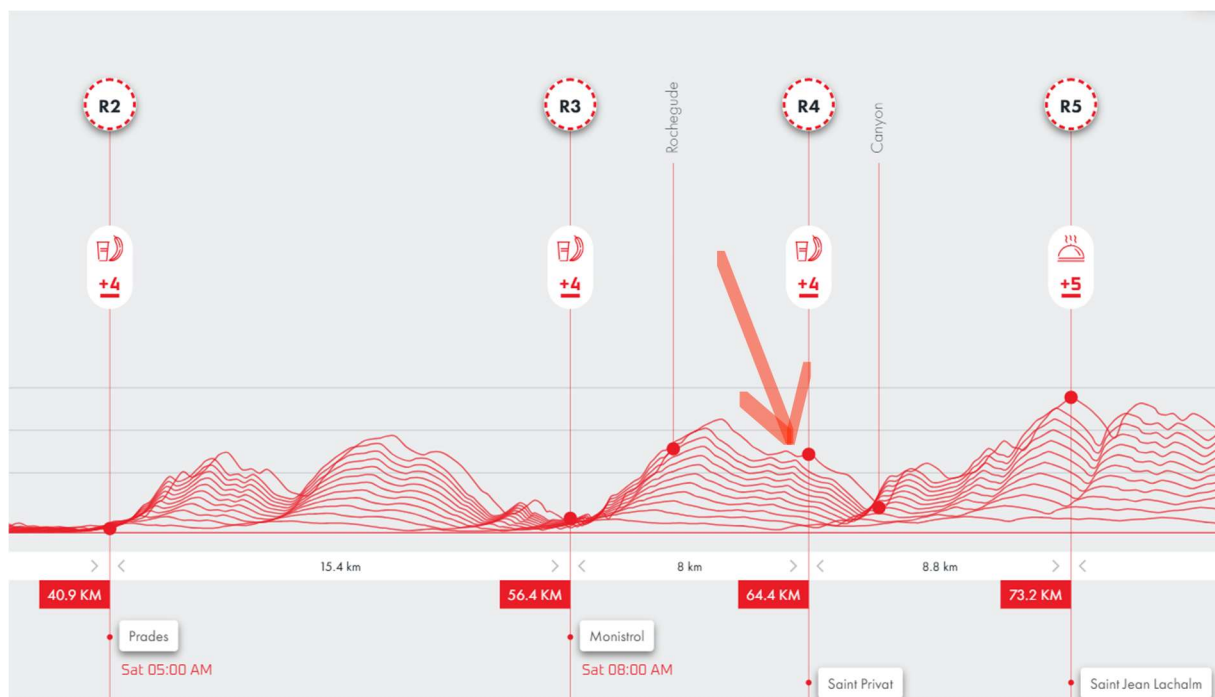
Ja, der Tag erwacht wirklich; die Vogel-laute werden mehrstimmig, ein sanftes Lüftchen fächert mir Frische zu, der Boden beginnt zu atmen, der Himmel dehnt sich förmlich auf.

Meine Stirnlampe bleibt mal noch in Position und eingeschaltet, so ganz ohne Fremdlicht traue ich mir v.a. die Abstiege noch nicht zu.

Jetzt öffnet sich die Strecke und eine breite Überlandstrasse sorgt ausnahmsweise für einfache Verhältnisse.

Wir marschieren mehrheitlich. Selbst kleine Steigungen sind nun doch allmählich zu mühsam zum Rennen, der Sprit für hohe Intensitäten verheizt.

Egal, es geht ja prima voran, bald ist Halbzeit, und die Rennerei im Dunkel und Nichts heil überstanden!



Es fühlt sich viel freier, je befreiter an, nicht mehr im Dunkel unterwegs sein zu müssen; das Rennen bei Tageslicht ist auch entschieden interessanter. Es gibt plötzlich viel zu erkennen, entdecken, wahrzunehmen. Der Tunnelblick wechselt in einen opulenten Panorama-Modus.



Nach ein paar kleinen Steigungen und abwechslungsreichen Wegen kann ich eine Siedlung erkennen; das dort oben könnte eine Kirche oder gar ein kleines Schloss sein. Jetzt finden plötzlich neue Eindrücke Zugang.

Ich stupse den Läufer rechts neben mir an, er scheint im Tiefschlaf vor sich hin zu trotten: *Schau mal da, eine kleine Siedlung!*



Und wenig später zieht meine Strecke in weitem Bogen genau dorthin: Checkpoint 4, himmlisch!

**Saint Privat, 887 m.ü.M., gelaufene Distanz 64 km, bewältigte Höhenmeter hoch 3110 m , bewältigte Höhenmeter abwärts 3171 m; Rang 225**

**Saint-Privat d'Allier**

09:46:03

63.7 km / 2980 m+



Da kommt er ja, Läufer PETER de la Suisse.



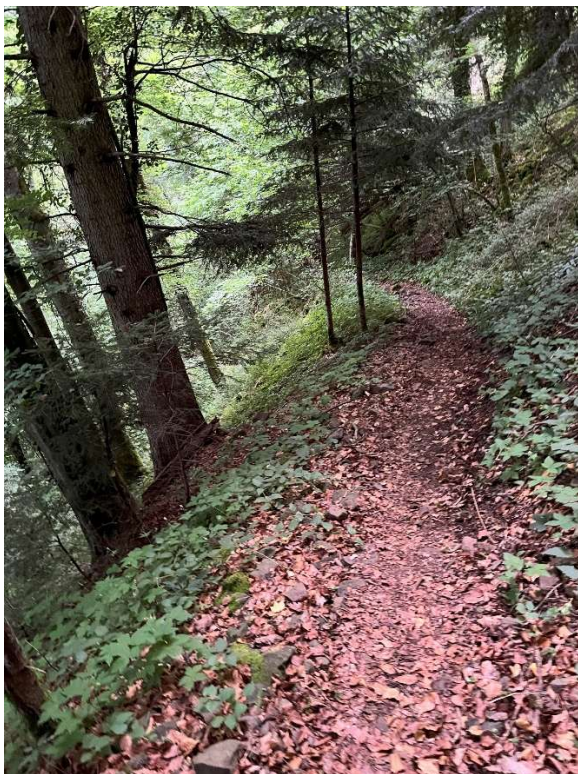
Saint Privat d'Ailler liegt auf einem Felsen-  
sporn über dem Allier-Tal. Knapp 400 Ein-  
wohner zählt die Gemeinde. Die Burg aus  
dem 13. Jahrhundert wurde durch das Adels-  
geschlecht der *Mercœur Montlaur* erbaut. Im  
17. Jahrhundert wurden jedoch große Teile  
davon zerstört.



Ich renne die letzten Meter über's Kopfsteinpflaster in die Siedlung hoch zur Burg, dort gleich zuerst die Wasserhähne anzusteuern, um mich etwas zu erfrischen. Danach sofort die völlig geleerten Bidon füllen, links Früchte- rechts Zitronenaroma, die unbeobachtet herumstehende Cola-Flasche schnappen und emsig austrinken. Dann noch eine Banane vorne ins Gschüttli und schon ist Runner Nr. 388 wieder unterwegs. Eine Pause einzulegen, zum Beispiel sich frech und unbescheiden einfach mal regungslos hinzusetzen, käme mir vor wie der höchste Akt einer Rebellion.

9-10 km sollen es sein bis zum ersehnten grossen Kontrollpunkt, 776 m hoch und 507 m runter, geschätzte Laufzeit 2 Stunden bis dort, wohin meine beim Start deponierte Tasche transportiert wurde, in der allerlei (vielleicht nötige) Utensilien bei *Halbzeit* warten.

Jetzt einfach locker und entspannt weiter, ruhig und achtsam jede Sequenz konzentriert meistern. Der Gedanke, dass ich bald «auf dem Rückweg» bin (ab Mitte zählt man die Kilometer re-tour!) erfüllt mit Freude und Stolz. Es könnte klappen. Zeitlich bin ich prima unterwegs, mechanisch alles okay, Hydrierungszustand akzeptabel, Energielevel noch nicht auf der Reserve, mentale Ressourcen gefordert - aber noch nicht blank.



Ich schicke per WhatsApp ein paar Bilder in den Familien-Chat, sie sollen sich keine Sorgen um mein Befinden machen. Das Handy döst bewusst im Flugmodus. Ich will nicht gestört werden durch Mails, Meldungen oder Anrufe; brauche auch all meine Sinne voll und ganz, um diese anspruchsvolle Reise gut weiterzugehen. Es ist eben nicht bloss stupides Rennen, sondern ein hochdiffiziles Finden der *genau richtigen Mischung* von Intensität und Fein-Tuning in jeder Hinsicht. Vielleicht ist das mein Weg zum Erfolg im Sinne des **Erreichens** des Ziels und zudem in



einer **guten Zeit und Position**. Wir werden sehen, es dauert noch ziemlich lange. Jetzt nicht fahrlässig werden und die bevorstehenden Anforderungen unterschätzen!!

Manchmal bin ich gleichauf mit einzelnen Läufern, eigentlich alles Franzosen. Man tauscht Belanglosigkeiten aus und will cool erscheinen, den Kampf nicht zeigen. Und dann bin ich plötzlich wieder etwas schneller oder halt der Kollege besser drauf, mache eine kurze Trinkpause oder schnüre bloss die Schuhe nach.

Und schon bin ich wieder alleine umgeben von Gras, Bäumen, Blumen, manchmal Kühe oder Esel. *Alleinsein ist gefährlich, es kann süchtig machen*. Wenn du einmal erfährst, wie friedlich es sein kann, will man mit den meisten Menschen nichts mehr zu tun haben.

Ich renne beflissen weiter, nutze jede sich mir dazu bietende Gelegenheit. Irgendetwas tief in mir weiss, dass ich von mir selbst enttäuscht wäre, wenn ich nun nur gemütlich ins Ziel schlendern würde. Ich muss mich nicht pushen, das ist nicht nötig. Muss mich auch nicht zum Kämpfen zwingen. Es ist ein Rennen - und darum bin ich hier dabei. Kein «Freitag-bis-Samstag-Spaziergang» im Freien.



Die Banane wäre nun eigentlich an der Reihe. Mein Verlangen nach fester Nahrung ist aber wie meist an solchen Läufen gering. Umgekehrt würde etwas Konsistentes dem gerührten, gerüttelten und geschüttelten Magen gut tun; zudem vielleicht die nötigen Mineralstoffe und auch noch ein paar Kohlenhydrate? Denn die nach wie vor meist sehr steilen Aufstiege sind nur mit raschen Energielieferanten zu bewältigen.

Ich werde – das kann ich hier ruhig schon einmal verraten – während meiner gesamten Nacht- und-Tag-Reise bloss Folgendes verspeisen: 1 ½ Stück Vanillekuchen, eine Banane, einen Bissen

Nusshonigriegel, ein paar Zucker-Bollen mit Coffein. Und etwa ½ kg Wassermelone. Aber dazu später. An Flüssigkeiten sind es bis ins Ziel ca. 7-8 Liter gewesen, knapp aber letztlich genügend.

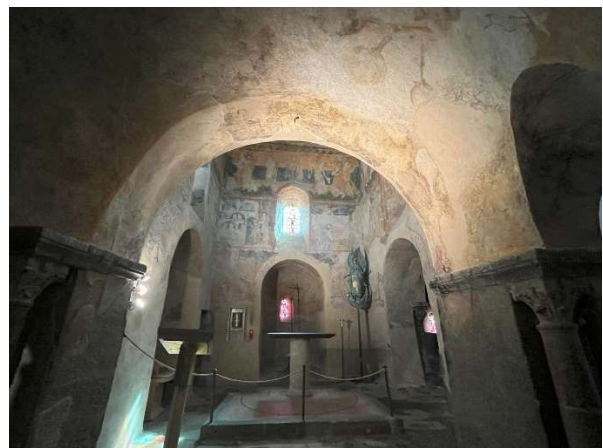


*Während ich also lustlos an der Banane herumknabbere gäbe es Zeit für einen weiteren kleinen Einschub für die kulturell Interessierten: Am Vormittag vor dem Shuttle an den Start des Laufs konnte ich noch den Michaels-Berg in Le Puy besteigen:*

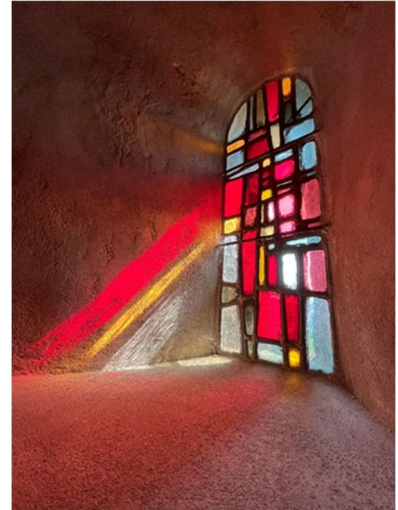
Der **Mont Saint-Michel** (bzw. korrekt: Rocher Corneille mit der Kapelle Saint-Michel d'Aiguilhe) in Le Puy-en-Velay, nicht zu verwechseln mit dem bekannten Klosterfelsen in der Normandie, steht auf einem 82 m hohen Vulkanfelsen, dem „Rocher Saint-Michel d'Aiguilhe“ (= Nadel).

Erbaut wurde die romanische Kapelle 962 n. Chr. zur Feier der Rückkehr eines Pilgers aus Santiago de Compostela. Zugang findet man über 268 in den Felsen geschlagene Stufen– ein kleiner Vor-Pilgerweg mit spiritueller Wirkung, um die Kirche dort oben mit byzantinischem Einfluss, achteckigem Tambour und prachtvollen Fresken zu bestaunen.

Vermutlich steht die Kapelle auf einem uralten heidnischen Kultplatz, auf der Spitze eines erkalteten Vulkanschlots aus Trachyt - Gestein. Für viele Pilger beginnt *genau hier* der Jakobsweg. Mein Besuch dort oben war auch so etwas wie ein definitiver Start in meinen Trail du Saint Jacques-Abenteuer! St. Michel gilt als der Drachentöter, der zwischen Himmel und Erde vermittelt – daher ist die Höhe und Isolation seiner Heiligtümer (wie auch Mont-Saint-Michel in der Normandie) nie Zufall, sondern Theologie - in Stein gehauen.







Kleine Abwechslungen tun immer gut, Ablenkungen von der penetranten Rennerei (schon bald 10 Stunden? Und nochmals minimal so viel!) sehr willkommen. Endlich sind die Wege etwas puritanischer geworden, ein paar Kilometer gehen locker, ohne hochkonzentriert jeden Schritt abwägen zu müssen. Meine Reise nimmt ihren Lauf, jetzt neu im hellen Morgen, fabelhaft. Die Hitze soll ruhig kommen, immer noch besser als Dauerregen und Rutschpartien auf den wenig begangenen Waldwegen (so wie anscheinend letztes Jahr).

Der Jakobsweg redet nicht. Aber er antwortet. Man verliert das, was man nicht braucht, um das zu finden, was man nie gesucht hat. Oder so ähnlich. Wäre doch passend für die Weihnachtskarten im Dezember, oder?



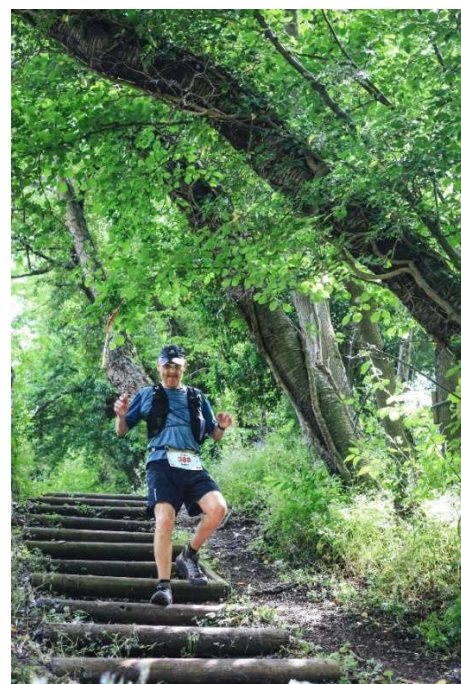


Wilde Landschaften tun sich auf, es ist wirklich schön hier draussen in der Region Auvergne-Rhone-Alpes. Ich bin freudig unterwegs, es gefällt, tut gut. Die Erwartungen an meinen Jakobsweg-Lauf werden mehr als erfüllt. Es ist keine spirituelle Reise, die anspruchsvollen Stunden auf unbekannten Pfaden werden mich nicht verändern, es muss auch keine Inspiration für die Zukunft sein. Es geht bloss um den Moment. Und wenn ich davon lediglich ein paar Augenblicke tief in mir drinnen mitnehmen und behalten kann, hat es sich mehr als gelohnt! Hingabe an den Moment. Es gibt nur mich und diese knorrigen felsigen Wege.



Die **Via Podiensis** (lateinisch *via* = Weg, *podium* = Le Puy („Bergkuppe“)) ist einer der vier historischen Jakobswege in Frankreich. Sie führt von Le Puy-en-Velay in der Auvergne nach Saint-Jean-Pied-de-Port in den Pyrenäen. Im Jahr 1998 hat die UNESCO die «Wege der Jakobspilger in Frankreich» als Weltkulturerbe ausgezeichnet. Im Gegensatz zu Spanien musste man jedoch in Frankreich eingestehen, dass ein Schutz der tatsächlichen mittelalterlichen Wege nicht möglich war. Denn moderner Straßenbau und nicht mehr zu rekonstruierende Streckenänderungen hatten sie zu großen Teilen verschwinden lassen. So wurden stattdessen einzelne, für die Pilgertadition wichtige Bauwerke als Repräsentanten ausgewählt.

Es wird wieder wilder, nochmals verheisst das Streckenprofil viele Höhenmeter bis der förmlich schon spürbare nächste Verpflegungsposten Tatsache werden sollte.





Es sind immer etwa die gleichen Läufer, denen ich nun begegne. Bergab sind alle schneller, bergauf eher ich, meine Pausen kurz, ihre eher gedehnt. Brunnen hat es leider keine, etwas mehr Wasser und zwischendurch eine Kühlung über Kopf und Arme wäre durchaus willkommen.

Wenn ich jetzt etwas Gas gebe, kann ich etliche Kilometer vor der garantierten Hitze ab 9 Uhr absolvieren. Gestern war es abends um 18 Uhr noch 34°C, heute dürfte es ebenso schmorrig werden. Also nutze den noch angenehm frischen Morgen. Das Vogelgezwitscher schafft eine freundliche Kulisse. Viele Läufer rennen mit Earplugs und Sound in den Ohren vor sich hin, sie verpassen die Magie eines erwachenden Tages.

- ⊗ Brennnesseln links und rechts, pass auf!
- ⊗ Brombeerdornenzweige quer über den Weg, Vorsicht!
- ⊗ Wurzel unter dem frisch gemähten Gras, Achtung!
- ⊗ Lose Steine in den schmalen Pfaden, Stolpergefahr!
- ⊗ Markierungen beachten, Umwege unerwünscht!

Ich bin nun alleine unterwegs, endlich ungestört. Kann ganz meinen Takt rennen, schön gleichmässig das abwechslungsreiche Relief bewältigen. Mehrheitlich renne ich, nehme auch kleine Steigungen im Trab, so geht es lockerer. Das Tempo dürfte um die 6-7 km/h sein, viel schneller erlaubt das Terrain nicht.

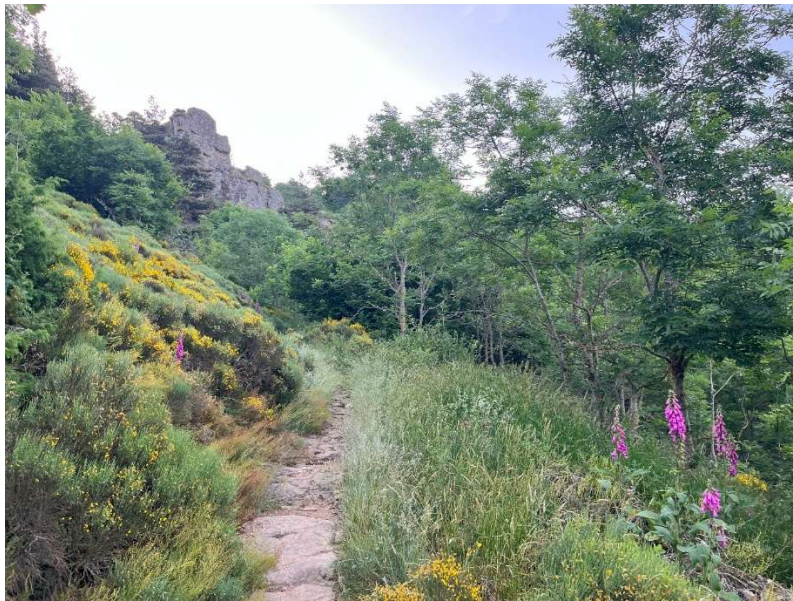


Erste Hochrechnungen kann ich nicht unterdrücken, ebenso wage ich einen Blick auf die Kilometermessung meiner SUUNTO: 68 km zeigt diese an, mehr als ich dachte. Also: in diesem Tempo und beim Stand jetzt könnte es klappen, innert 24 Stunden anzukommen. Erfahrungsgemäss wird man im letzten Drittel schneckenmässig langsam, ich darf also auf keinen Fall die momentane Pace bis ins Ziel extrapolieren! Dennoch bin ich klar im Kopf: Abenteuer passieren nur, wenn etwas schiefgeht. Und dazu bleibt noch genug Zeit und Raum.

Es ist immer wieder ein aktiver Prozess, den Kopf von grüblerischen Gedanken zu befreien. Denn nur wer mit leichtem Gepäck reist, hat Platz für Wunder. Und mein Lauf ist grundehrlich: Er zeigt mir – einmal mehr! – wer ich bin, genau dann, wenn keiner zuschaut. Die Stille auf dem Weg ist lauter als viele Gespräche.

Ich renne tapfer weiter. Warum? Keine Ahnung. Aber es fühlt sich RICHTIG an. Damit ich irgendwann in unvorstellbarer Zukunft unter dem Triumphbogen in Le Puy durchlaufen kann, braucht es (frei nach Paulus an die Korinther) Glaube, Liebe, Hoffnung. Und gute Füsse, kräftige Beine, einen effizienten Energiestoffwechsel - sowie ganz viel Glück.

Das Rennen über Stunden macht demütig und eitel zugleich, v.a. bei diesem Terrain und bald wieder gegen 30°C. Ultramarathons bringen mich an Orte, die ich sonst nie und nimmer besuchen würde. Damit meine ich nicht nur *Länder oder Gegenden*, sondern auch unterschiedliche *Geisteszustände*. Manchmal führe ich leise oder sogar ganz konkret hörbare Selbstgespräche mit mir in Form von kleinen Aufmunterungen. Dass ich ein unglaublich harter Kerl bin, muss ja auch einmal gesagt werden! Selbst wenn die Beine bei fast jedem Schritt stöhnen.



Es demotiviert irgendwie dann doch: blühen mir noch sicher noch 12 (!?!) Stunden. Eigentlich habe ich genug gesehen von dieser Gegend, meine Gelenke melden sich eben doch ab und zu, die Muskeln arbeiten wacker aber ohne den erwünschten Pep, energiemässig neigt sich die Nadel untrüglich nach links.

**If everything seems to be going well, you have obviously overlooked something.**

Aber Halt!

Ich habe es ja gewusst, dass dieser Trail Saint Jacques kein Spaziergang werden wird. Krisen sind unvermeidbar, Hochs führen oft ganz abrupt in Tiefs, ohne Leiden ist so etwas nicht machbar. Lauf jetzt einfach weiter, freu dich an dem, was geht und grüble nicht über das, was problematisch werden könnte/werden wird.

Noch JEDESMAL, wenn ich so ein Abenteuer nicht vermeiden konnte, gab es völlig unerwartete Friktionen (Stürze, Lampe gibt den Geist auf, Streckenführung verloren, Kreislaufkrise etc.). Auch die momentane Reise wird noch einige Überraschungen bereithalten, garantiert.



Was ich einfach auf keinen Fall erneut erleben möchte, ist eine Krise wie damals auf Sao Tome oder während der zweiten Etappe des Trans Peneda Geres-Laufes. Daher immer schön minimal 10, besser 20% Reserven konservieren!

Nun aber – die Sonne erstrahlt schon hell am wolkenlosen Himmel – erst mal zum (symbolischen) Wendepunkt, also CP km73 bei Halbzeit. Da ist er ja schon, phantastisch. Allerdings musste ich auch diese Marke wieder mit einer fürchterlichen Steigung durch einen Wald mit weglosem Aufstieg über erdige Hänge und danach hochtrittigen Steinpassagen teuer erkämpfen. Es ist eben ein Trail und kein Flachland-Ultra. Endorphine gibt es nur, wenn es auch wirklich weh tut!

**Saint Jean Lachalm, 1155 m.ü.M., gelaufene Distanz 73 km, bewältigte Höhenmeter hoch 3886 m, bewältigte Höhenmeter abwärts 3678 m; Rang 196**

**Saint Jean Lachalm**  
11:29:20  
72.5 km / 3680 m+



Wow!

Du bist wirklich da.

*BRAVO Peter* rufen die Frühaufsteher.



Husch ins Areal, die Nummer wird gecheckt und mein Ankommen ins Internet gebeamt.

- Halbzeit!
- Höhenmeter auch schon mehr als die Hälfte bewältigt!
- Immer noch prima in Form!
- Kaum Spuren der Abnützung!
- Wie ist das möglich?

Das übliche Verpflegungsritual: Wasser überall wo es schmutzig, klebrig oder schweissig ist. Dann Bidon füllen, Cola direkt aus einer Flasche ex hinein, neue Banane (die letzte habe ich dann doch noch zur Hälfte verspiessen).

Beim Zelt oben links kann ich meine Tüte mit der Beschriftung 388 ergattern. Rasch die nicht mehr benötigte Lampe und warme Mütze versorgen, ein paar Energie-Bollen zum noch reichlichen Sortiment, etwas Vaseline an die neuralgischen Scheuerstellen (nach-) schmieren. Und schon bin ich wieder raus aus dem gesicherten Sektor, den viele für eine grosse Pause und einige für ein kurzes Nickerchen nutzen.



Der Franzose Louis putzt gemächlich seine Zähne, Jean's Partnerin massiert dessen Schultern, Guillaing macht Tenue- und Schuhwechsel, Eric schaufelt Nudeln, Guillermo töggelt eifrig Nachrichten ins Handy, Francis palavert mit Kollegen, Loris besichtigt skeptisch seine Blasen, Fred stöhnt beim Aufstehen, Alain – lebt er noch?



Frauen sind anscheinend wenige unterwegs, ich habe seit dem Start bloss 3 gesehen. Und nun fährt ein Kleintransporter vor, gefüllt mit ausgelaugten Figuren: hohläugige Läufer, die hier aufgeben und sich nach Le Puy-en-Velay fahren lassen (müssen). Ich habe geschätzt an diesem CP 30 Läufer überholt, mein 2-3 -Minuten-Stopp war Formel-1-würdig.



Nun geht es sanft einer einfachen Strasse folgend runter. Ideal, um nach Anlaufschwierigkeiten wieder in einen runden Tritt zu finden.

Aber kaum schalte ich den Autopiloten ein, um endlich einmal ein paar Gratiskilometer zu gewinnen, zweigt die Strecken im 90°-Winkel links ab, hinein in ein so deklariertes Naturschutzgebiet.

*Wunderschön und wundersteil* geht es geföhlt senkrecht runter ins nächste Tal. Und ebenso sicher – das habe ich inzwischen kapiert - folgt unten angekommen nach einer kleinen Brücke gleich der nächste Aufstieg in die gegenüberliegende Waldung.



Aber ich bin hocherfreut über meinen Laufstil, komme unverschämt gleichmässig voran. Verbrauche keine unnötige Kalorie, konnte sogar pinkeln, bin also doch halbwegs hydriert.

Es ist heiss – wird heisser – bald am heissesten? Willkommen sind die vielen Passagen im Schatten, die dichten Buchenwälder schirmen dann herrlich ab. Ein Brunnen, vielen Dank! Ein frisches Lüftchen, herrlich! Applaudierende Zuschauer bei der Weggablung:



«Merci beaucoup!», «bon courage» kann ich wirklich brauchen.



Total verschwitzt und heftig keuchend mühe ich mich die steilen Passagen hoch.

Nimmt das den nie ein Ende?

Wann kommen endlich die sanft geschwungenen Hügel, die ich auf der Fahrt zum Start gesehen habe?

Nervöses Kopfschütteln und schiefes Lächeln. Mit diesen Bedingungen konfrontiert kann man niemand anders sein als sich selbst. Und das wahre Ich eines Menschen ist immer viel attraktiver als die geschliffene Version, die wir alle manchmal gerne zeigen...

Und der Trail verbindet. Noch etwa 650 Läufer sind unterwegs; Mutter Natur bringt die Menschen zusammen, die grosse Gleichmacherin. Denn alle (!) leiden in diesen grässlichen Anstiegen, garantiert! Der Schmerz würde sofort weggehen, wenn ich stehen bliebe. Doch genau das mache ich nicht, weil ich eben an diesem dämlichen Rennen mitlaufe!

So ziehen sich die Viertelstunden in die Länge. Ich laufe einfach immer weiter, folge den Markierungen, bleibe meinem Rhythmus treu. Jeder Schritt zählt.

Es hat niemand gesagt, der Trail werde einfach zu bewältigen. Die UTMB-Anlässe haben alle hohe Anforderungen, keine Plauschanlässe für Gelegenheits-Hobby-Jogger!

Und was ich *genau jetzt* tue, ist doch ein gutes Omen für die Zukunft!



**Alleyras, 779 m.ü.M., gelaufene Distanz 85 km, bewältigte Höhenmeter hoch 4386 m , bewältigte Höhenmeter abwärts 4556 m; Rang 154**



Wieder ein Kontrollposten erreicht, noch so ein Meilenstein geschafft, perfekt!

Eingangs Areal des CP steht ein plätschern-der Brunnen, dort kann ich dann – wieder pa-rat für die Weiterreise- noch etwas kühlen und mich rudimentär waschen.

Es dürfte bald gegen Mittag gehen. Meine in-neren Zeitrechnung folgt nicht der offiziellen Uhr, sondern meiner Laufzeit.

Nach wie vor treibt mich das Ziel voran, nicht in die zweite Nacht laufen zu müssen.

Also weiter dranbleiben und so gegen Abend in Le Puy eintreffen!

Es sind ja noch – ups! – 65 km, also gleich viel wie die lange Etappe vor wenigen Wochen bei meinem Lauf in Usbekistan. Nur war es dort topfeben (beinahe jedenfalls) und hier blühen mir noch sicher 2000 Meter hoch und runter. Alles bald unter sengender Hitze und vermutlich nicht so herrlich beschattet wie gerade momentan.



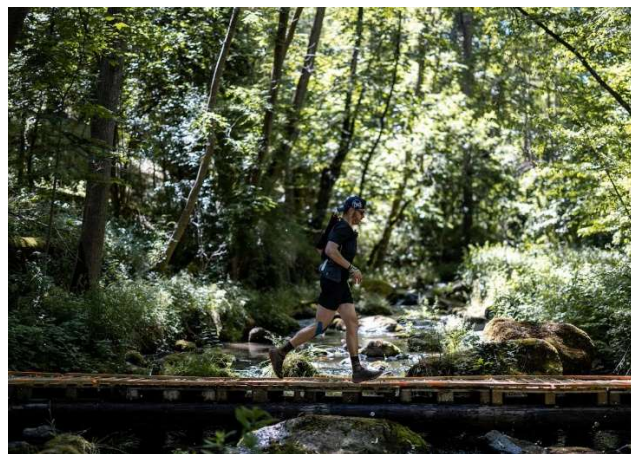


Umgekehrt: die 65 km auf Alexanders Spuren im Mai habe ich ja auch diskussionslos souverän bewältigt, es besteht wirklich KEIN Grund, jetzt zaghaft grüblerisch zu werden. Ziehe das jetzt voll durch; mit Freude, Stolz, etwas Frechheit - und der nötigen Arroganz!

Hätte ich das Schild bei der Verpflegung genauer studiert, wüsste ich nun, wie lange diese Sequenz zum nächsten Verpflegungsposten dauert. Die Uhr zeigt 8.30 Uhr, jetzt könnte ich mal zuhause anrufen und ein Lebenszeichen von mir geben. Heidi ist froh, mich zu hören, war nachts oft auf der Tracing-App und hat mein stetes Vorankommen erleichtert zur Kenntnis genommen. Bloss noch 60 km, die letzten 30 sollten einfach werden. Ich packe das. Rechne mal mit 10 Stunden, denn speedmässig geht nicht mehr viel...

Bei allen Zweifeln: Bisher habe ich eigentlich ALLES RICHTIG GEMACHT, kann beim besten Willen keinen Fehler entdecken. Heute ist mein Tag! Los jetzt!

Die Strecke verläuft variabel, oft im Wald, wundervoll. Dazu gesellt sich immer wieder etwas Wind, herrlich und genau im richtigen Moment. Meine Füsse brennen seitlich an den Kleinzehen, manchmal drückt es auf dem Rist, dann meldet sich wieder die Aussenzone der Verstauchung kurz nach dem Start. Das Knie zieht mal da mal dort, aber ohne Beeinträchtigung des Bewegungsablaufes.





Der Tag ist hell geworden, strahlendes Wetter leuchtet klar in den 14.Juni 2025: Heute hat Frederic **Geburtstag**, schon 4 Jahre «alt» wird der kleine Kerl, ein wunderbares Geschenk.



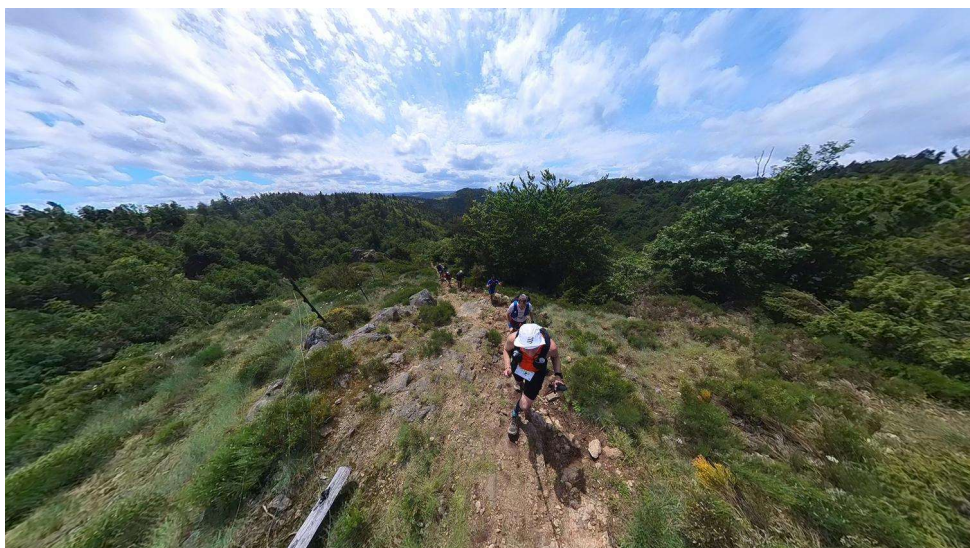
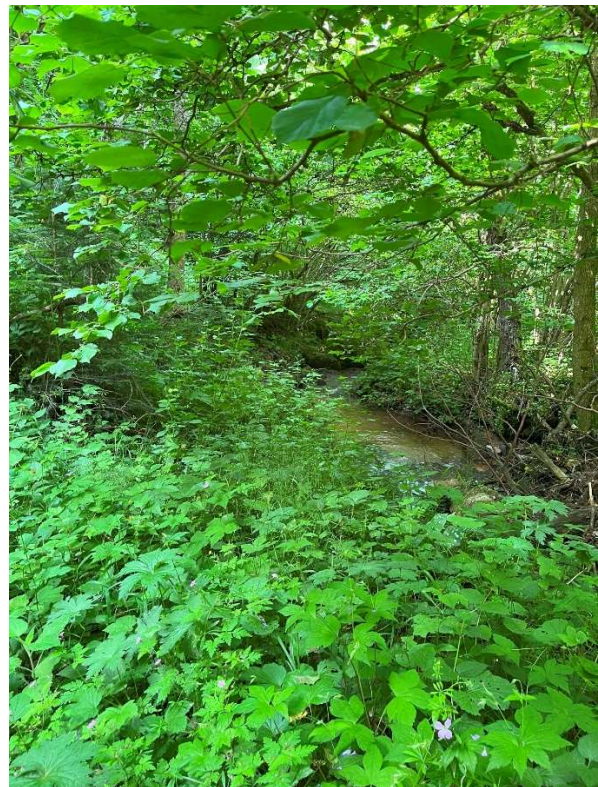


Dass ich an seinem Geburtstag nicht dabei sein kann, versteht er sicher; schliesslich konnte Grosspapi letztes Jahr wegen dem kaputten Knie nicht an diesen Lauf, das «muss» er nun 2025 nachholen...

Der nun folgende Abschnitt dürfte etwas länger werden, vermutlich wieder fast 15 km, in diesem schwierigen Gelände eine mehrstündige Aktion. Die ruppigen Aufstiege und entsprechend anspruchsvollen Abstiege erfordern nach wie vor viel Kraft, Energie und phasenweise auch Mut. Speziell die lästigen Kletterpartien im Wald über rutschige Hänge sind eine Herausforderung erster Kategorie. Und das lästige daran: Man sieht jeweils ganz weit vorne respektive hoch oben Mitstreiter, sodass man sich nicht in der Illusion wiegen darf, der Anstieg sei bald geschafft und ein friedlicher Abstieg Folge als Belohnung.

Endlich eine etwas längere Passage entlang einem quirligen Bach; in sattem Grün leuchtet der Wald. Das Sprudeln nebenan erfrischt den matt gewordenen Geist. Kühl ist es aber auch hier nicht mehr, die Hitze drückt tropisch durchs Blätterdach. Und dauernd etwas bergauf, alles auf anspruchsvollen Wegen; was für ein Lauf!

Ein jetzt etwas ruhiger Übergang erlaubt es, dass ich ein paar Bilder nach Hause schicke und mit einigen Leuten, die ungefähr im gleichen Tempo unterwegs sind, wenige Worte wechsle. Alle sind guten Mutes unterwegs, probieren den Rhythmus aufrechtzuerhalten und so zügig weiterzukommen im Wissen, dass noch ein grosser Brocken Arbeit auf uns wartet. Nun ist es definitiv heiss geworden, die Trockenheit der Böden saugt zusätzlich Saft aus dem Knochen, die nächste Phase des schwierigen Unterfangen ist eingeleitet.



Die mitgenommene Trinkmenge von jeweils etwas mehr als 1 l reicht *bei weitem* nicht, man muss also haushälterisch damit umgehen, zumal momentan weder Brunnen noch Bäche für etwas zusätzlichen Nachschub sorgen. Also ökonomisch weiter, keine unnötige Verpuffung von Energie, möglichst kontrolliert und sparsam Kilometer um Kilometer absolvieren. Die Sonne presst gefühlt jeden Tropfen Feuchtigkeit langsam aus meinem Körper und meinem Geist heraus.

So summieren sich die Distanz-Kilometer und Höhenmeter doch unmerklich, ich komme letztlich irgendwie voran, bleibe einigermaßen im Takt - und vermutlich noch gut im Fahrplan.

Nun habe ich also den magischen **Kilometer Hundert** als nächstes Ziel. Bis dort sind es weitere etwa 10 km gemäss meiner wunschgesteuerten Hochrechnung, in der aktuellen Mittagshitze gar nicht so einfach. Aber ich werde das sicherlich irgendwie schaffen, mache mich trotzig auf die weitere Reise.

Schon nach 1-2 km beginnt es aber eigenartig zu schwanken.

Ich fühle mich unsicher auf den Beinen, muss mich konzentrieren, um die Spur zu halten. Auch dieser äusserst einfache Feldweg wird zu einer Herausforderung. Schatten gibt es mittlerweile keinen mehr, etwas kühlender Wind wäre erwünscht aber momentan spärlich vorhanden. Bestimmt habe ich bereits mindestens die Hälfte meiner Flüssigkeitsreserve konsumiert.

*Es wird still um mich herum. Eigenartig lautlos. Also ein klares Signal, um sehr genau hinzuhören.*

Ausgangs eines verlassenen Dorfes ein Hydrant; hier kann ich wenigstens etwas Wasser aus den Händen trinken, die halbleere Flasche wieder auffüllen sowie die Arme und den Kopf erfrischend kühlen. Meinen Kollegen geht es gleich. Unschlüssig stehen wir auf der Strasse, schauen uns fragend wortlos an - und wissen nicht so recht, wie diese (Tor)Tour weitergehen sollte.

Ich spüre, wie meine Atmung flach und schnell wird. Das nennt man Angst. Aber es ist zugleich eine Überlebensreaktion, irgendwo tief im Inneren entstehend. Sie signalisiert, dass ich mich in einer mir fremden, unangenehmen Situation befinde.

Irgendwann macht sich jeder weiter auf die Reise, verschlossen in seinem Kokon. Nun wird es wirklich anspruchsvoll. Ich fühle mich unwohl, mir ist schwindelig, ich atme schwer, der Gaumen klebt, alles wird instabil. Und erschrocken muss ich zur Kenntnis nehmen, dass meine Arme ganz *trocken* sind, fein *von Salz beschichtet*. Mein momentaner Flüssigkeitshaushalt erlaubt also kein effizientes Schwitzen mehr. Es geht mir ganz abrupt richtig dreckig.

Nun wird es zudem gefährlich. Ich mache mir Sorgen um meinen Zustand - und beginne gleichzeitig zu rechnen: Wenn ich nur bloss noch im Grossvater-Tempo marschierend unterwegs bin, werde ich im Minimum weitere 12 Stunden (!) in dieser gnadenlosen Hitze vor mich hin torkeln. Gar keine tolle Option.



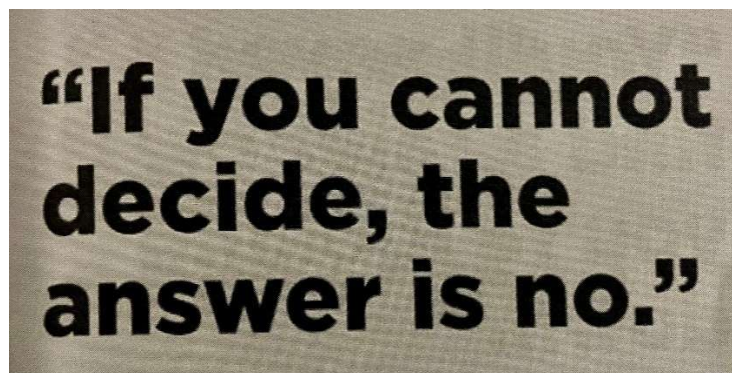


Was auf der Satellitenaufnahme einfach und friedlich aussieht wie er Wandervorschlag für die Seniorengruppe «Alpenglühn», ist nun in Wirklichkeit ein Rennen in brütender Hitze über kochende Felder in heissem Mittagswind.

Zu trinken habe ich eindeutig zu wenig dabei, der nächste Checkpoint kommt vermutlich erst in knapp 2 Stunden. Soll ich mich etwas in den Schatten (wo?) setzen und eine Pause einlegen, meine Kohlenhydratreserven aus dem Rucksack holen, etwas Erholung suchen? Zudem spannt es bedrohlich hinten im rechten Oberschenkel, ein Krampf ist nicht mehr weit... Jetzt bin ich echt in Not, werde bang, merke untrüglich, dass momentan *Erfolg oder Scheitern* an meinem Jakobs-Trail ganz nahe beisammen sind.

Schlüsselmoment. Sämtliche Wächter in meinem Kopf diskutieren fieberhaft mit.

Eine Pause einlegen? Heikel, das könnte Krämpfe auslösen. Und besser wird mein Befinden kaum, wenn ich nun ins Gras liege. Kann mich nicht entscheiden...



Ich probiere also, trotzdem in Bewegung zu bleiben, etwas «Fahrtwind» tut gut. Eine Entscheidung in Sekundenschnelle, die wichtig sein könnten. Eine innere Stimme führt mich an. Ohne Rücksicht auf die nächsten Viertelstunden trinke ich nun kräftige Schlucke aus meinen Reserven. Denn wenn ich *jetzt* nicht wieder einen vernünftigen Kreislauf in die Gänge bringe, könnte das zu einem halsbrecherischen Problem ausarten. Jetzt keine Reserven horten. Nun ist Auffüllen der leeren Wasserspeicher dringlich! Nicht irgendwann später. Jetzt!

**Und es funktioniert.** Dank den Zucker-Gummis und der kräftigen Flüssigkeitszufuhr verspüre ich wieder etwas Zirkulation in meinen Adern. Werde wieder klar im Kopf. Kann trotz der Hitze und dem fehlenden kühlenden Schatten diese weite Ebene zügig marschierend durchqueren. Halt mit leeren Bidon. Notfalls muss ich allenfalls einen Mitstreiter anbetteln, immer noch besser als wie eine welke Tulpe einzugehen.

Ich werde nun mehr Charakter als Muskeln zeigen, mich behaupten. Intuitiv meine weiteren Entscheidungen treffen. Und denk daran: Du bist nicht mehr 18. Zudem Grossvater mit Verpflichtungen!

Die unsägliche Hitze wirkt jetzt fast berauschend. Ich weiss, dass es gut kommt. Aufgeben gibt es gar nicht, stellt keine Option dar. Jetzt muss ich einfach mehr leisten als möglich ist. Ein grosser Moment. Ohne Alternative.

Der Unterschied zwischen dem Gewöhnlichen (ordinary) und dem Aussergewöhnlichen (extraordinary) liegt bei dem kleinen Wort «EXTRA». Einfach nur extra durchhalten, extra widerstandsfähig bleiben...

Nun überhole ich sogar Pauline, eine der Spitzenläuferinnen, die ich von anderen Anlässen schon kenne, zumindest der Name kommt mir bekannt vor. Unverhohlene Angst auch in ihren Augen, sie kann es nicht verbergen. Sie ist *noch langsamer* unterwegs als ich, was mich irgendwie erleichtert und beruhigt; auch von hinten ist schon lange kein Läufer mehr an mir vorbeigestürzt. Vermutlich geht es allen etwa ähnlich wie mir. Unser Trail ist in eine kritische Phase gekommen. Und bei allem Ernst: es ist unglaublich, an diesem Moment teilhaben zu dürfen.

Diese Viertelstunden sind nun ganz zentral in meinem Jakobsweg. Wenn ich jetzt die Situation *irgendwie* gut meisterte, könnte es zu einem erfreulichen Erlebnis werden. Wenn nun noch ein zusätzliches Problem auftritt, wird es in vieler Hinsicht kritisch. Es sind keine Fangnetze aufgespannt. Also konzentriert bleiben. Zu trinken hat es nichts mehr, also wieder ein paar Kalorien nachwerfen, unverzagt in Bewegung bleiben, immer möglichst den Schatten suchen. Blick nach vorne, sich zuversichtlich neu motivieren, es hatte noch etwas Reserven im mentalen Tank. (Rückblickend DER *entscheidende* Moment meines Laufs. Und ebenfalls rückblickend DER *wichtigste* Moment meiner Reise.) Goethe hatte recht: «Eines Tages klopfte die Angst an die Tür. Der Mut stand auf und öffnete, aber da war niemand draussen.»



Und siehe da!

Ich komme wirklich wieder gut in Takt. Kann mehrheitlich etwas traben, überholte die 3 konsternierten Franzosen vor mir und bin äusserst dankbar, als der Weg endlich wieder nach links in ein schattiges Waldstück abbiegt.

Die Helfer an diesem Aufzweiger motivieren mit der Botschaft, es seien nur noch etwa 6 km bis zum nächsten Checkpoint.

Das werde ich schaffen. Wenn ich jetzt etwas speditiv vorankomme, sollte in gut ½ Stunde wieder die nötige Verpflegung und speziell genügend Flüssigkeit zum Auffüllen der Defizite verfügbar sein.

Rette Dich zum km101!



Zum Glück ist die Strecke momentan ausnahmsweise einmal etwas flach, ich kann mehrheitlich rennen - und komme gut voran. Dankbar nehme ich zur Kenntnis, dass es nun sogar noch etwas bergab geht. Erfreulicherweise einmal nicht so steil, sodass man flüssig laufen und effizient Mikrometer bearbeiten kann.

Warum sind gewisse Leute so erfolgreich im Leben? Vielleicht weil sie Ängste und Krisen besser überwinden, sich von Rückschlägen aussichtsreicher erholen. Kann man sich an so etwas gewöhnen?

Der Waldweg führt wenig später zu meinem Erstaunen auf einen Sandpfad an einen See; die Versuchung ist gross, gleich ins Wasser zu steigen. Aber der vorne sollte ja der Kontroll-Kilometer Einhundert sein, bis dort werde ich es schon noch schaffen. Und dann kann ich sicherlich genügend Energie nachtanken - und falls nötig sogar kurz in den See klettern.

Manche Dinge sind auch ohne Worte einfach wunderbar. Momente der Anstrengung gehen in blosses Staunen über. Ein Wimpernschlag, und alles sieht irgendwie ganz anders aus. Der Zauber bleibt aufrecht, weiter ins Unbekannte aufzubrechen.



Dummerweise führt der Weg nun *um den ganzen See herum* und dann nochmals etwas hoch auf eine kleine Anhöhe. Trotzdem erreiche ich - wenn erstaunts? - den lange ersehnten Kilometer 101, Freude herrscht!

Siegreich gehe ich aus dem Kampf gegen die Hitzezerstörung hervor.

Kann das süchtig machen?



**Lac du Bouchet, 1230 m.ü.M., gelaufene Distanz 101 km, bewältigte Höhenmeter hoch 5199 m , bewältigte Höhenmeter abwärts 4918 m; Rang 146**

Gleich beim Betreten des Areal's ein Sprinklerbrunnen mit eiskaltem Wasser, unfassbar. Ich stelle mich darunter, bis ich zu schlottern beginne. Dann rasch hinein ins Areal, Auffüllen der Flaschen, alles eigentlich schon parat für die Weiterreise. Hoch entzückt bin ich ab folgender Erkenntnis: Hier gibt es endlich (!) Wasser- Melonenstücke! Entsprechend gierig greife ich zu - und freue mich riesig über diese Aufmunterung in vieler Hinsicht.

Geniesse die kleinen Dinge im Leben, denn eines Tages wirst Du zurückblicken und erkennen, dass sie die grossen Dinge waren. (Volksweisheit)





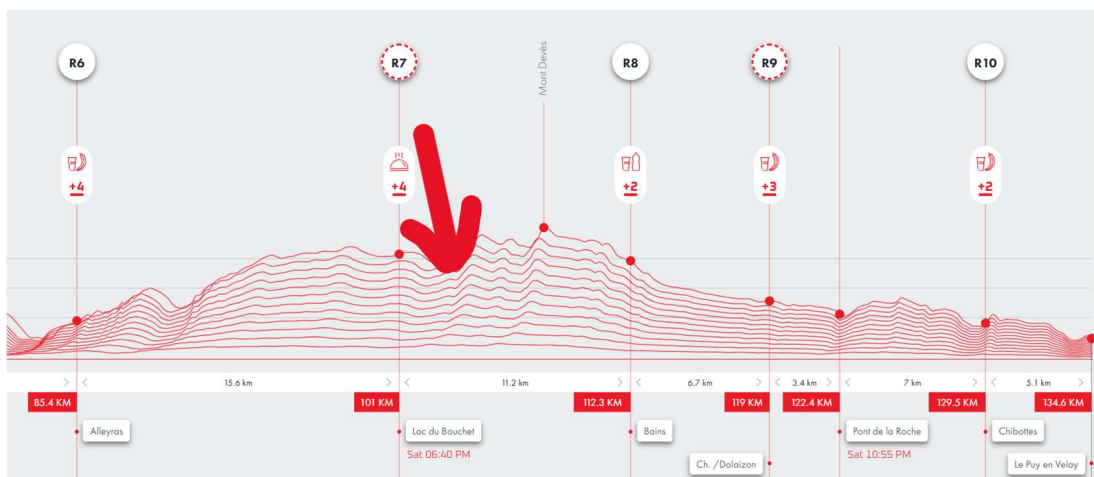
|                                                                                                                                  |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| STANDORT<br><b>Lac du Bouchet</b>                                                                                                | HÖHE<br><b>1230 M</b>                                                                                   |
| GESAMTDISTANZ<br><b>101 KM</b>                                                                                                   | ENTFERNUNG VON ALLEYRAS<br><b>15,6 KM</b>                                                               |
| GESAMTHÖHENUNTERSCHIED<br><b>5199 M+</b>                                                                                         | HÖHENUNTERSCHIED AB ALLEYRAS<br><b>809 Mio.+</b>                                                        |
| GESAMTHÖHENVERLUST<br><b>4918 M-</b>                                                                                             | HÖHENVERLUST AB ALLEYRAS<br><b>362 M-</b>                                                               |
| LOKALE DIENSTE                                                                                                                   |                                                                                                         |
|  <b>VERPFLEGUNGSSTATION MIT WARMER MAHLZEIT</b> |  <b>NÄÄK@-PRODUKTE</b> |
|  <b>NOTFALL</b>                                 |  <b>WC</b>             |
|  <b>ORGANISATIONSBUS</b>                        |                                                                                                         |

So frisch motiviert wage ich mich nun auf *die letzten 34 km*. Ein kleiner Dämpfer aber dann schon kurz vor Verlassen des Kontroll-Postens:

Bis zum nächsten Checkpoint Alleyras geht es über 15 km. Also im aktuellen Tempo mit dem zu erwartenden Profil (+809, -362m) wegen wieder deutlichen Höhenunterschieden fast nochmals 3 Stunden.

Egal, weiter, dranbleiben. Jetzt nicht herumstudieren und verzagen, einfach diese spektakuläre Reise gut dem Ende näherbringen. Zuerst führt die Strecke wieder angenehm durch waldige Gebiete, die vor Hitze dampfen. Dann erneut über offene schattenlose Felder, anschliessend wieder wildes rauf und runter, das wohlbekannte Terrain. Ich bleibe ruhig. Bergauf oder bergab ist jetzt egal, ich akzeptiere einfach was kommt.

Du bist wirklich ein harter Kerl, muntere ich mich auf. Legt Euch besser nicht mit mir an. Auch wenn die Hitze daran ist, das bisschen Leben aus mir rauszuquetschen bin noch lange nicht am Ende! Die Strecke ist wild und eigentlich wunderschön, der Veranstalter erspart uns öde Geraden auf Asphaltpisten. Dennoch richte ich meinen Blick mehrheitlich genau vor meine inzwischen etwas wundgescheuerten Füße. Es ist weiterhin meist schonungslos uneben und steinig.



Der Spass ist freilich überwiegend erloschen. Jetzt zählt nur noch das Weiterkommen. Es geht allen so. Die Hitze zollt nun ihren Tribut. Eigentlich war das alles zu erwarten. Dennoch belastet die Situation enorm. Alles hängt an einem Fäserchen. Und noch beinahe ein Marathon...

Wenigstens konnte ich erneut pinkeln, ein gutes Zeichen, dass die Nieren noch genügend durchblutet werden. Und der Wind kommt verdankenswerter Weise immer genau im richtigen

Moment und von der erwünschten Seite: mal wohlwollender Rückenwind, sanft von hinten schiebend. Dann erfrischende Brise ins Gesicht, wichtig um die Kühlung in Gang zu halten. Ich renne hier wie der Gingerbreadman im Kinderbüchli von Frederic. Fühle mich durchgebacken.

Es ist ein steter Kampf; nichts mit harmonischem Laufen in beschwingter Lockerheit.

- Diverse Hügel müssen genommen werden, *elend!*
- Dann noch vorbei an einem Leuchtturm, *egal!*
- Jetzt wieder runter in ein Tobel, *shit!*

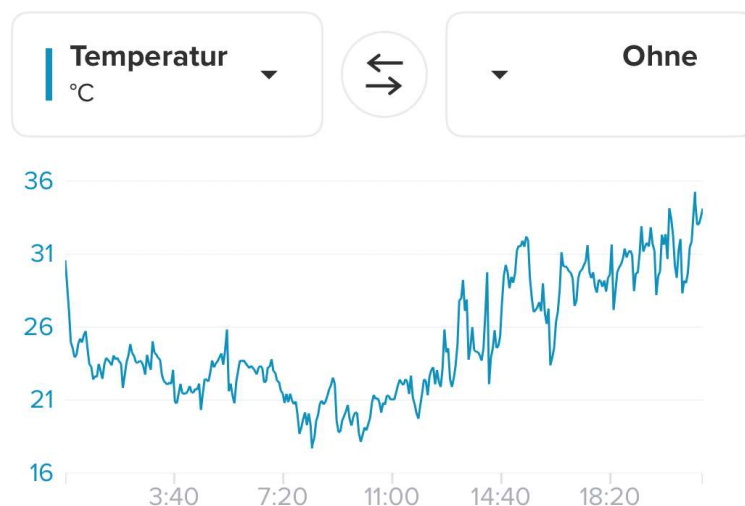
Kein Meter ist gratis, kein Abschnitt geschenkt. Wieder ein Hügelchen, das muss ein Witz sein!?

Wenn ich aber einfach immer so weitermache, schaffe ich es ins Ziel, egal was kommt.



Eigentlich ist es ja so, dass wir alle genau wissen, dass, wenn etwas weh tut, man damit aufhören sollte, sich sonst möglicherweise Schaden zufügt. Doch wie ich auch üben Ultra-Läufer ihren Sport nicht aus, um gesund zu bleiben. Wir stellen uns derartigen Herausforderungen, weil es Körper und Geist ordentlich in die Mangel nimmt. Die Frage, die sich daraus ableitet lautet: kümmert es mich? Dieser Ultramarathon-Quatsch, wozu soll das nochmal gut sein?

2 x besteht die Möglichkeit bei einem Brunnen zu etwas Kühlung, ansonsten ist man ungeschützt den Herausforderungen eines heissen Sommertages exponiert. Trotzdem: Im Vergleich zu der Krise vor noch wenigen Kilometern läuft es hervorragend. Irgendwie ist diese überwunden und ich habe auch keinerlei grundsätzlichen Bedenken, ins nächste Problem hineinzurennen. Nun werde ich diesen Lauf gut beenden können, meine Routine und Erfahrung sowie Zuversicht wird mich nach Le Puy-en Velay bringen!





**Bains, 1185 m.ü.M., gelaufene Distanz 112 km, bewältigte Höhenmeter hoch 5651 m , bewältigte Höhenmeter abwärts 5408 m; Rang 120**

Trotzdem brauche ich fast 2 ½ Stunden für die lausigen 15 km, es waren ja auch noch ein paar Höhenmeter inklusive. Aber der drittletzte Checkpoint ist erreicht, unsagbar erleichternd.

Ich bin nun definitiv im Finale angekommen. Irgendwie kommt mir die Strecke jetzt bekannt vor, als wäre ich schon einmal hier durchgelaufen, eigenartig. Das lästige Déjà-vu -Gefühl kenne ich von anderen Langstreckenläufen.

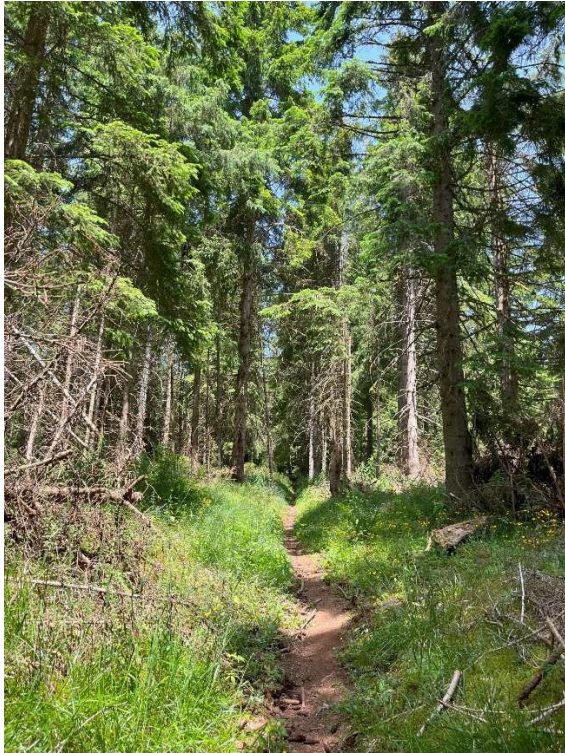
Das Leben hat mich irgendwie auf seltsame Weise in diesen Moment geführt. Alle Allüren sind weg, sämtliche Formalitäten über Bord geworfen. Die Reise geht wie in einem Rausch – in Zeitlupe.

Auch dieser Checkpoint ist eine Wohltat: Wasser, Cola, Fruchtmischung. Und ganz wichtig: kühler Schwamm in den Nacken, Hände und Arme waschen, auch die verstaubten Beine abspülen, Blick auf die Routentabelle: bloss 7 mickrige Kilometer bis zur nächsten Kontrollstelle, jetzt sollte es einfacher werden.

Auch der Spassvogel vom Start ist wieder hier mit seinem Motivationsschild. 135 ist kräftig durchgestrichen und durch 22 ersetzt. Kein kurzer Spaziergang, aber machbar.







Mittlerweile ist es egal ob Wald oder Feld. Die Tannen stehen nicht dicht, es ist überall gleich heiss, gleich trocken.

Wenigstens bleiben mir weitere Höhenmeter erspart.

Ich laufe zügig voran, gefühlt klar schneller als 7 Minuten/Kilometer. Super. So werde ich ins Ziel *fliegen*, die wenigen verbleibenden Kilometer speditiv abspulen!

So noch 20 km, es ist offiziell. In 3 Stunden werde ich im Ziel sein, klar unter jeder Marschtabelle, natürlich weit weg von der zweiten Nacht, alles im optimalen Fahrplan. Nicht abstumpfen! Es ist alles real, intensiv, einmalig! Beende es würdig!





Nach langen Geraden über offene Felder geht es durch kleine Siedlungen. Heisser Wind fegt über die Ebene. Ich werde von Läufern der 35-km-Distanz überholt. Diese frischen Athleten sind bei «unserem» Kilometer 101 losgerannt und können nun noch von Reserven strotzend eine ganz andere Pace hinlegen. Unter einer Hauptstrasse durch (wunderbar die 30 m Schatten im Tunnel!) laufe ich in den zweitletzten CP ein. Wie immer dasselbe Ritual, langsam nervt es.

**Saint Christophe sur Dolaizon, 913 m.ü.M., gelaufene Distanz 119 km, bewältigte Höhenmeter hoch 5663 m, bewältigte Höhenmeter abwärts 5699 m; Rang 116**

Weitere 11 km seien es bis zum nächsten (letzten) Checkpoint, also tapfer durchziehen. Nun bleibt es langweilig und öd, breite Landwirtschaft-Kieswege führen Richtung Ostern. Das ist mir egal, ich bin dankbar um jeden Kilometer, der sich einigermaßen schmerzfrei absolvieren lässt. Heisse Sommerluft bläht mir um die Ohren, mein Bedarf an Eindrücken ist mehr als gesättigt. Ich will nun einfach nur noch möglichst schnell und sicher die restliche Distanz bewältigen.

Eigentlich bin ich nicht für so etwas gemacht, warum tue ich mir das an? Ich könnte doch auch jetzt noch – einfach so – aufhören. Das Ganze ist doch bedeutungslos. *Das Problem ist, diese Gedanken machen durchaus Sinn...* Mein Restverstand bombardiert mich mit unwiderlegbaren Argumenten.

Also rufe ich mir in Erinnerung, warum ich überhaupt an den Start gegangen bin. Das liegt zwar Lichtjahre zurück. Dennoch spüre ich, dass sich sehr bald der Ring schliessen wird. Ich werde dieses Rennen aus Gründen, die ich vergessen habe, gut zu Ende laufen. Bleib einfach im Moment und vergiss Berechnungen, wie lange du noch zu laufen hast.

Die Kilometer gehen vorbei, langsam, aber stetig. Die Natur steht schweigend Spalier, wirkt barmherzig. Ich laufe unverschämt konstant weiter, kann manchmal sogar ein feines Grinsen im Gesicht nicht verkneifen. Ich bin nicht der Einzige, der sich heute (erfolgreich *nota bene!*) mit seinen kleinen Dämonen auseinandersetzen darf.

Zu meiner Freude ist dann *nochmals* eine Verpflegungsstation 5 km vor dem Ziel installiert- Man darf also ruhig etwas verschwenderisch mit der mitgenommenen Flüssigkeit umgehen, die nun essenziell wird, um nicht in eine erneute Dehydrierung zu driften.



Die Versuchung ist gross, jetzt das Tempo unnötig anzuziehen. Ein kurzer Moment der Schwäche und schon steht man still. Also bedacht und sorgsam jetzt wiederum die Konzentration hochfahren, um mit guten Reserven und so letztlich auch einem positiven Gefühl die verbleibenden Kilometer in Angriff zu nehmen. Erfreulicherweise (etwas Abwechslung!) beginnt die Strecke wieder wellig zu werden, stellenweise kann man die schlechten Wege nicht rennen und ist auf zaghaftes Wandern angewiesen.

Dann fühle ich mich wieder wie unverbraucht: als hätte mir jemand irgendetwas Kraftspendendes injiziert verspüre ich neue Energie. Vermutlich ist das schlicht die Erkenntnis, dass das Ziel spürbar in greifbare Nähe rückt. Die restliche Strecke ist eine Distanz, mit der ich umgehen kann. Die Beine laufen wieder, richtig mit Schwung und Elan, fast wie Fred Astaire und Ginger Rogers. Gleite durch die Hitze, als ginge es stetig leicht bergab. Nicht mehr dieses kleinschrittige Daherschlurfen, sondern richtiges Laufen! Ich wehre mich nicht dagegen... Irgendwo sind doch noch geheime Reserven aufgetaucht, für später (=jetzt) sorgsam aufgehoben.

## Pont de la Roche

19:37:31

121.5 km / 5480 m+



Wenig später dann aber doch mehrheitlich einfache Wege und Strassen. Brücke de la Roche bei km 121: die Live-Cam filmt einen einsamen Kämpfer auf seiner Hitzereise.





So komme ich zwar langsam, aber stetig voran. Es dauert nicht mehr ewig, bis sich endlich im lange ersehnten Ziel eintreffen werde. Und es geht allen gleich, keiner hat eine einfachere Strecke, jeder muss diese Meter irgendwie mit *eigener* Kraft bewältigen.

Geniessen tut es jetzt KEINER mehr. Allerdings ist der Spielraum für Fehlschläge gering geworden. Mach es jetzt einfach GUT. Mehr ist nicht erforderlich.

- Mein Selbstvertrauen steht unerschütterlich.
- Mein Sinn für Humor ist noch lange nicht auf dem Tiefpunkt angelangt.
- Mein Laufstil: irgendwo zwischen kontrolliertem Nicht-Kollaps und kreativem Überleben.

Ein Passant motiviert mich mit der Frohbotschaft, in 2 km sei die nächste Kontrollstelle. Im momentanen Tempo sind das etwas mehr als 12 Minuten, wunderbar. Nach ½ Stunde muss ich aber konstatieren, dass er es vielleicht etwas zu gut gemeint hat oder umgekehrt mein Tempo halt doch nicht so schnell ist, wie es sich anfühlt. Denn mit schwindenden Kräften hat man den Eindruck, wahnsinnig rasch unterwegs zu sein, ohne wirklich vom Fleck zu kommen.

Die Langstrecke beginnt bekanntlich dort, wo das Tempo endet. Und nicht der Schnellste kommt am weitesten, sondern der Beharrlichste!

Nochmals geht es über Kuhweiden und runter in kleine Täler, dann auf der Gegenseite wieder hoch, immer wieder dasselbe, keine Spur von götigem Ausrollen. Trotzdem fühlt sich mein Rennen klar flüssiger an als auch schon

*Für das Protokoll:*

Was ich hier erlebe, ist schlicht GROSSARTIG. Wie mich die Natur herausfordert und inspiriert PHÄNOMENAL. Ich werde dessen nie überdrüssig werden können. Unglaublich, daran teilhaben zu dürfen. Nennt man das «Resilienz-Training»? Oder Eintauchen in Horror? Der «Gib-nicht-auf-Muskel» ist bekanntlich der wichtigste, den wir besitzen.



Ein Zieleinlauf kann berauschend sein. Aber die Momente, in denen ich wirklich aufblühe, passieren oft ungesehen - und sind vorbei, bevor wir es merken.



Bin ich eigentlich eine «Frohnatur»? Trägt mich mein Optimismus durch schwierige Herausforderungen? Habe ich so viel Glück, weil ich dafür kämpfe?



Unter dem Tal höre ich Trommelwirbel, das dürfte der letzte Checkpoint sein. Etwa eine Viertelstunde nach wirrem Zickzack durch unübersichtliche Passagen laufe ich – mit einem hohlen Gefühl, als würde ich mir selbst beim Joggen zusehen - wirklich bei besagtem Kontrollposten ein: Kilometer 130.

**Les Chibottes, 763 m.ü.M., gelaufene Distanz 130 km, bewältigte Höhenmeter hoch 5924 m , bewältigte Höhenmeter abwärts 6109 m; Rang 111**

Eigentlich könnte ich jetzt durchlaufen, nehme mir aber die Zeit zur Kühlung mit Wasser, Waschen der Hände, Gesicht und Beine sowie nochmals korrektem Auffüllen sämtlicher Flüssigkeitsbehälter. Auch ein paar Melonen - Stücke dürfen nicht fehlen, schon geht die Reise weiter. Und nochmals zu meiner grenzenlosen Begeisterung *ganz steil bergauf*.

Langsam **hasse** ich diese Anstiege, habe mehr als genug davon, wäre dankbar, wenn die Kletterei endlich ein definitives Ende finden würde.





20 x auf den Eiffelturm von Paris  
15 x aufs neue World-Trade-Center in New York  
14 x ab Arlesheim zur Schartenflue auf dem Gempen  
13 x auf den Üetliberg ab Paradeplatz.

Und alles mit so nebenbei der Distanz Basel-Strassburg.

Jetzt kommt endlich die Passage, die auf Bildern vor dem Anlass immer wieder gezeigt wurde, wo man über ein Felsenfeld klettern muss, natürlich dynamisch eingefangen vom lokal stationierten Fotografen.



Mir ist nicht danach, freundlich in die Kamera zu blicken; bin einfach nur froh, wenn es endlich runter in die Zielstadt geht. Inzwischen haben mich etliche Läufer der Kategorie 35 km überholt, diese spurten nun in horrendem Tempo an uns ausgelaugten Ultra-Läufer vorbei.





Jetzt sollten es noch etwa **4 km** sein, weiter, dranbleiben, nicht aufgeben, den Rhythmus halten. Garantiert die letzten Wege in waldigen Gebieten. Der Sog der Stadt hat mich bereits erfasst.

Nun sogar die Bestätigung auf einer Tafel: Noch **3 km** bis ins Ziel. Was für eine fantastische Nachricht!



Aber auch der letzte Abschnitt ist nicht geschenkt.

Es geht nochmals rutschig bergab, dann über eine mühsame Wiese, erneut ein Treppenweg...

... und dann bin ich endlich auf dem Asphalt der Stadt im Wissen, dass es jetzt technisch nicht mehr anspruchsvoll werden *kann*.

Und schon ist Le Puy mit den drei auffälligen sakralen Bauten weit unten erkennbar. Ein Blick auf die Uhr motiviert zusätzlich: Ich werde es in etwa 21½ Stunden schaffen. Viel *besser* und viel *schneller* als ich es mir hätte träumen lassen.





Das Finale ist trotzdem nicht gerade angenehm, von Berausung gibt es nichts zu erzählen. Mitten in den letzten Abschnitten wird mir sowohl *meine Verletzlichkeit als auch meine Stärke* nachhaltig bewusst.

Einzig der Aufstieg zur Kirche dürfte jetzt noch eine Herausforderung werden. Aber nach all dem, was ich bis jetzt schon bewältigt habe, ist das wirklich nicht erwähnenswert. Hunderte vom Zuschauern applaudieren, rufen schrill die auf den Nummern notierten Namen und probieren so etwas übereifrig uns ziemlich gebeutelte Figuren zu motivieren - und noch ein letztes Mal zu mobilisieren.

**Meine wundersame Reise nähert sich unaufhaltsam dem Ende. Letzte Gelegenheit, nochmals kurz etwas kulturell durchzuschmausen:**



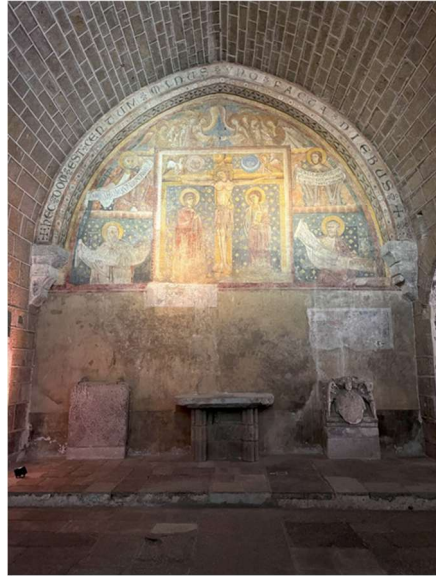
Die **Cathédrale Notre-Dame de l'Annonciation du Puy-en-Velay** ist die imposante Hauptkirche der Stadt: Pilgerziel & UNESCO-Weltkulturerbe; zentraler Punkt auf dem Jakobsweg, inscrit in die UNESCO-Route 1998.

Die berühmte „Vierge Noire“ (Schwarze Madonna) stammt ursprünglich aus dem Mittelalter – ersetzt wurde sie im 19. Jh. nach Zerstörung während der Revolution. Der Grundstein für die Kirche wurde im 5. Jahrhundert gelegt, die grosse Bauphase fand dann aber später im 11.–12. Jahrhundert statt.

Der Stil ist romanisch mit byzantinischen Kuppeln; später kamen gotische Elemente dazu. Verwendet wurden dunkle Vulkansteine, abwechselnd mit hellem Kalkstein, was den speziellen polychromen Effekt ausmacht. Auf Feldern gebaut thront die Kirche über dem Abgrund, zwei Treppen mit 134 Stufen zur Westfassade symbolisieren den spirituellen Aufstieg.

Romantische Fresken zeigen z. B. die Verklärung Christi, Apostel & Madonna mit Propheten, ein siebenstöckiger Glockenturm (56 m hoch), diente auch als Wachturm; enthält Krypta und Grabplatten von Bischöfen. Die Kathedrale von Le Puy ist nicht nur ein architektonisches Highlight der Romanik, sondern auch ein spirituelles und künstlerisches Herz der Region: majestätisch auf ihrem Felsen, reich an Geschichte, Kunst und Ritualen.





Noch **1 km**, wunderbar.



Ungläubig schaue ich mich um.



Jetzt folgt bloss noch der langersehnte und vielfach geträumte Aufstieg über das Kopfsteinpflaster hoch zur Kirche.



Alles fühlt sich surreal an,

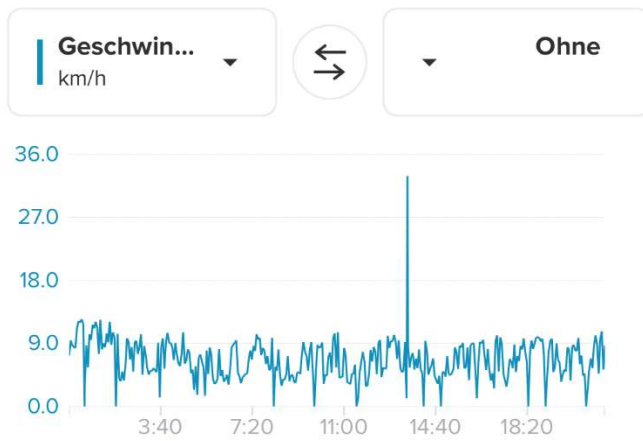


nach so vielen Stunden über unzählige Berge und Hügel, durch wilde Tobel und entlang rauschender Flüsse, entlang endloser Ebenen und quer durch Wald und Prärie.



Meine Reise findet ein gutes, ja sehr gutes Ende, unvorstellbar!





Eine letzte Grafik:

Meine Durchschnitts-Geschwindigkeit.

*Unverschämt* konstant bis zuletzt. Ich hatte den Eindruck permanent langsamer zu werden.

(Die Dips sind die Verpflegungs-posten)



Jetzt links hinein in die Altstadt, nochmals im weiten Bogen um das Kultur-Gebäude und schon kann ich den Zielbogen erkennen.

Eigenartig: der letzte Kilometer fühlt sich EINFACH ZU KURZ an. Es kann doch jetzt nicht einfach so enden, was mich über zig Stunden ganz in Beschlag genommen hat?

Ich werde noch von 3 jungen Läufer der 35km-Kategorie überspurtet. Das ist egal, meine Kräfte reichen nicht mehr für eine letzte Beschleunigung. Was ja auch nicht mehr nötig ist, denn ich darf in 21 Stunden, 26 Minuten und 43 Sekunden diese unglaubliche Herausforderung und epische Reise erfolgreich beenden:

**Le Puy-en-Velay, 659 m.ü.M., gelaufene Distanz 135 km, bewältigte Höhenmeter hoch 6082 m, bewältigte Höhenmeter abwärts 6367 m; Rang 108**



Stolz, erleichtert und **einfach nur froh, dass es überstanden ist**, überschreite ich die Ziellinie.

Grosses Durcheinander wegen der gleichzeitig etwa 5 eintreffenden Läufer, Teilnehmer vom 35- und 100km - Anlass. Das ist alles egal. In meinem Mikro-Kosmos fühlt er sich wieder an wie *beim Start*: Ich weiss nicht, was ich sagen oder auch bloss denken soll. Nach allem, was ich in den letzten langen Stunden erlebt und erfahren habe sollte ich eigentlich von Emotionen überschäumen. Doch ich fühle mich eigenartig wortkarg.

Alles wirkt ruhig, alles steht, alles kapselt sich ab - und eine grosse Befriedigung erfüllt mich: Neben der sicherlich tollen sportlichen Leistung darf ich speziell froh und stolz sein, in welcher genialen Weise, wie ich diesen Jakobsweg gemeistert habe. Mein Einteilen der Kräfte und Energien, meine Bewältigung der Krise kurz vor Kilometer 100. Das stete Hochhalten der Motivation und Vermeiden von gröberen Fehlern. Einfach die grossartige Art, wie ich diese ungeheure Strecke in weniger als 24 Stunden bewältigen konnte. Tadellos!



Ein Lauf endet nie an der Ziellinie – sondern im Lächeln danach. Ich bin *nicht* angekommen, weil ich stark war – ich bin stark, *weil* ich angekommen bin!



- ☞ Ich schliesse meine Augen.
- ☞ Stehe seelenruhig und hochkonzentriert inmitten etlicher Läufer.
- ☞ Vor wenigen Minuten ist meine unglaubliche Reise zu Ende gegangen, ein verwegenes Abenteuer geglückt.
- ☞ In mir und um mich wird alles still, die Zeit bleibt stehen.

## Jetzt ist es erlaubt: **POWER POSING!!**



Und hier noch offiziell:

- ✓ Strecke «complet»
- ✓ Gesamtrang 108. bei 528 klassierten von 750 gestarteten
- ✓ nur 2 Frauen waren schneller
- ✓ Und in der Kategorie 60-64 habe ich sogar (ohne es zu merken...) gewonnen.



**SUI** DOSSARD **388** UTMB INDEX **548** **60-64M**

[Palmarès complet sur UTMB.world](#) ↗

Infos course

Palmarès

LiveCam

TEMPS DE COURSE

**21:26:43**

CLASS. GÉNÉRAL

**108<sup>ÈME</sup>**

CLASS. CATÉGORIE

**1<sup>ER</sup>**

CLASS. SEXE

**105<sup>ÈME</sup>**

DISTANCE / DÉNIVELÉ

**133.3 KM / 5832 M+**

VITESSE MOYENNE

**6.2 KM/H**

TEMPS DE REPOS TOTAL

**0:02:13**



Basel und Bonstetten, Juli 2025

Peter Osterwalder

[www.medic-sport.ch](http://www.medic-sport.ch)