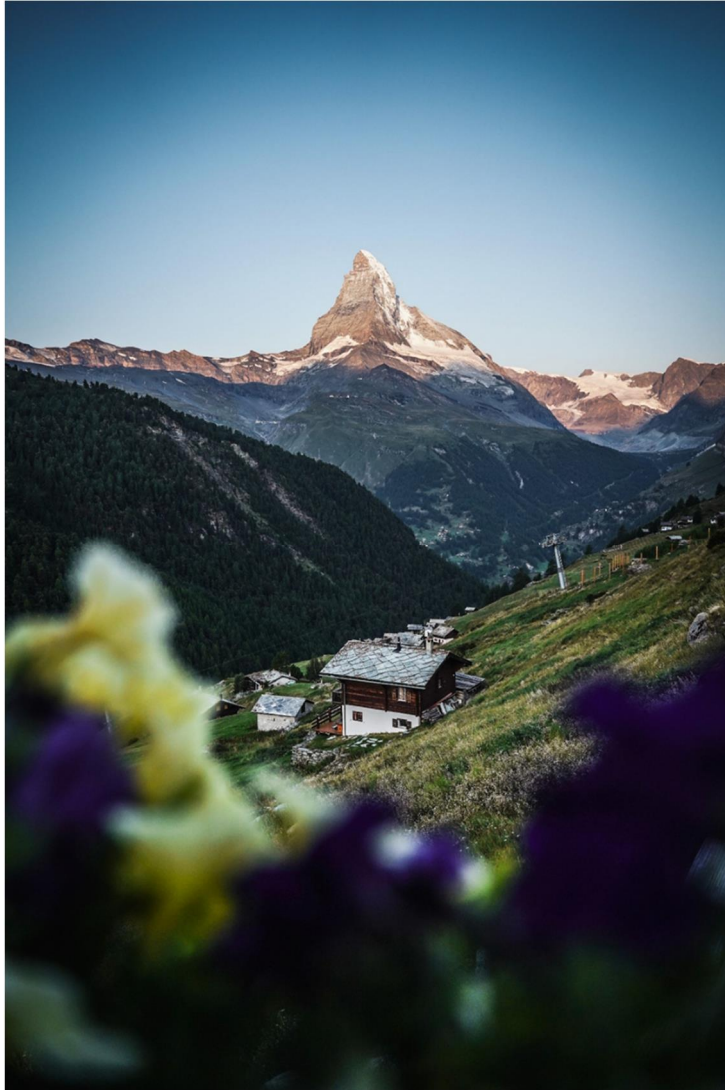


MATTERHORN ULTRAK ZERMATT, 24.August 2019

49 km, 3600 m Höhendifferenz

mein Bilderbuch zum Trail im Tal des Matterhorns



Um etwas in Bewegung zu bleiben habe ich mich – seit längerem wieder einmal – an einen Lauf in der schönen Schweiz angemeldet.

Letztmals war ich im Jahr 1999 im Mattertal, ein verlängertes Familienwochenende, das durch den akuten Ausbruch der Windpocken zuerst bei Olivia, dann noch bei Melissa etwas behindert wurde...

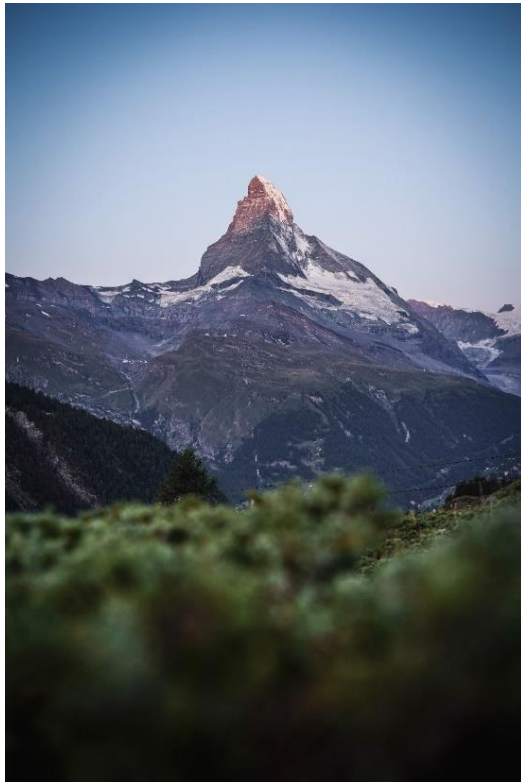
Und nun stehe ich in der kühlen Dämmerung samstags um 06.59 Uhr an der Startlinie zum „ULTRAK“, vor mir fast 50 Hochleistungskilometer und irgendwie kein Schimmer, was mich in den kommenden (10?) Stunden erwarten wird.

Bilder sagen bekanntlich mehr als Worte, daher für einmal weniger Text und dafür mehr Bilder.

Hier also mein Bilder-Bericht zum „ULTRAK ZERMATT SKY“:



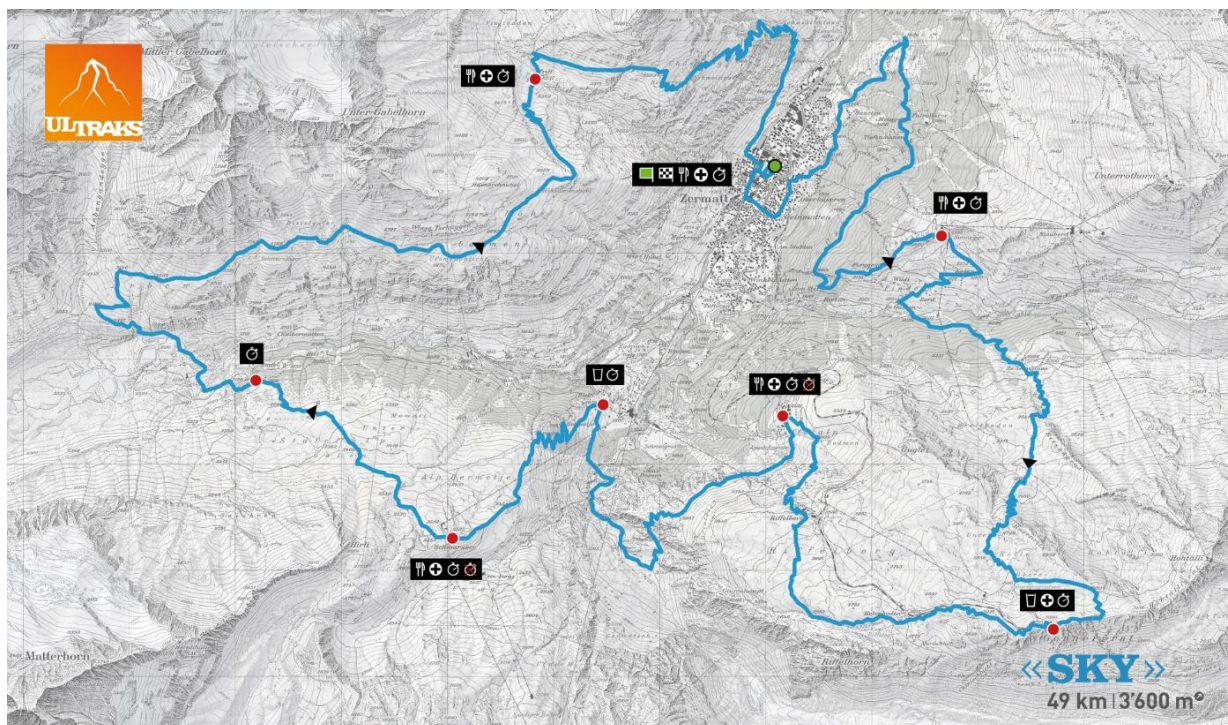
Schon leuchtet die Spitze des **Mat-
ternhorn** verheißungsvoll in den
neuen Tag



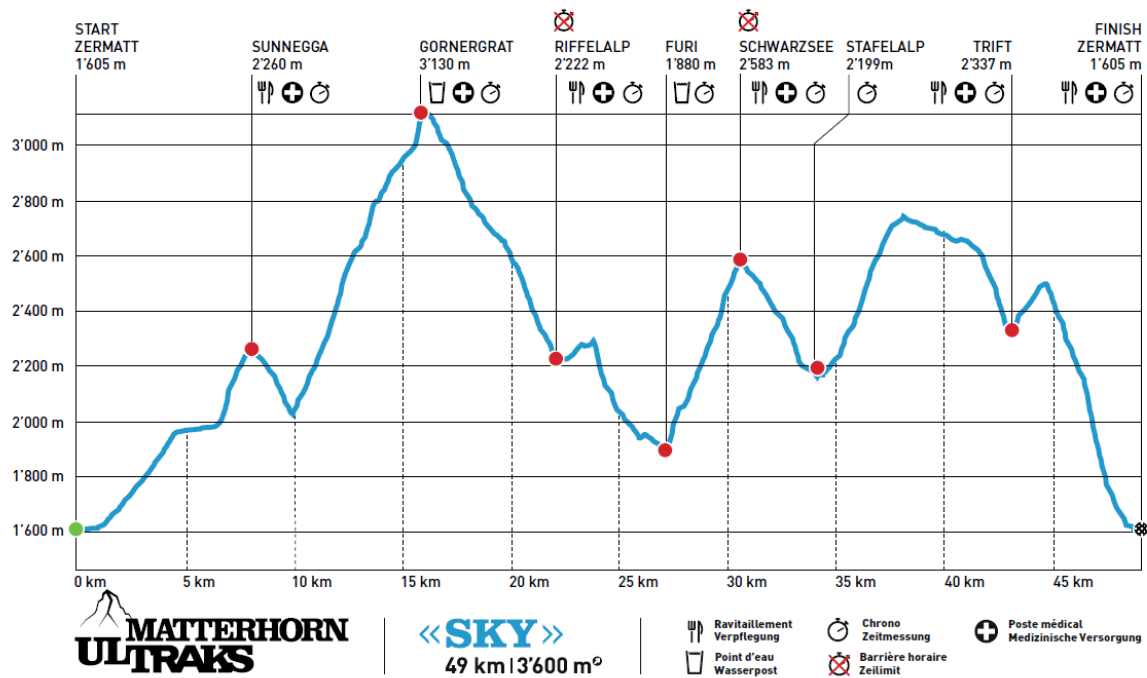
Gemeinsam mit **MAX** (links) und **BEAT**
(rechts)...



.... wage ich mich auf **folgende Strecke** ...



... und dieses **Höhenprofil:**



Klar, es *stimmt schon*: das ist wieder einmal ziemlich unnötig, eher verwegen, kaum vernünftig, schwer nachvollziehbar, wenig zweckmäßig, mehrheitlich aller Voraussicht nach qualvoll. Aber eben: so ganz, ohne zu leiden und bloss in der Komfortzone bleiben die echten Erlebnisse aus. Wenn nicht jetzt, wann dann??



Der **Start** zum „Sky“ ist erfolgt, 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmer machen sich auf, jede(r) in seinem Mikrokosmos mit mehr oder weniger konkreten Erwartungen für die kommenden einsamen Stunden.

Ich rechne mit **8-10 Stunden Laufzeit**, je nach Befinden, Wetter und Motivation. Ziele habe ich mir wirklich keine gesetzt, möchte einfach gesund und verletzungsfrei ankommen und mich im Ziel freuen können, etwas Tolles erlaufen zu haben. Hoffentlich gelingt mir dies. Mein nächster „Grossanlass“ ist ja der Mehretappenlauf in Kambodscha in 3 Monaten, so gesehen ist das hier ein gutes Training, um Sicherheit zu gewinnen, auch lange Etappen gut bestehen zu können. Denn die Gewissheit es schaffen zu können ist enorm wichtig, um mit der nötigen Ruhe und Geduld an derartigen Läufen erfolgreich mitzumachen.



Der Läufer links im **froschgrünen Shirt** mit Nummer 4420 - that's me.



Eben schon ein unglaublich schöner Berg, dieses **Matterhorn**.

Irgendwie kann ich die vielen Asiaten doch verstehen, welche auf ihrem Europa-Schnell-Trip hier einen 24-Stunden-Fotohalt einlegen...

Ein geologisches Phänomen, diese Spitze aus Felsen und Eis.



Aufstieg zur Sunnegga, so langsam geht's los:



Und gleich wieder runter - vor dem langen **Aufstieg zum Gornergrat**.



Wir Läufer sind *unter strenger Beobachtung* durch die Alpenbewohnerinnen:



So langsam wird es angenehm warm, in vieler Hinsicht. Nach anfänglichen Anlaufschwierigkeiten finde ich einen vernünftigen Takt, bekomme **Spass**, lass es rollen.



Das Feld der Läufer ist auch nach einer Laufstunde noch eng beisammen, perschnurartig bewältigen wir die ruppigen Auf- und Abstiege. Wer hier mitmacht, weiss vermutlich worauf er sich einlässt. Daher sind *mehrheitlich* *erfahrene Bergläufer* mit Kenntnis auch zu den sehr langen Strecken unterwegs. Zudem zählt dieser Lauf in einer Wertung diverser internationaler Rennen, daher sind viele Eliteläufer nach Zermatt gereist.





Schon fast oben auf dem **Gornergrat**, nach anstrengenden und anspruchsvollen 1000 Höhenmetern. Die Luft auf über 3000 Metern ist dünner, was sich im verhaltenen Tempo widerspiegelt.



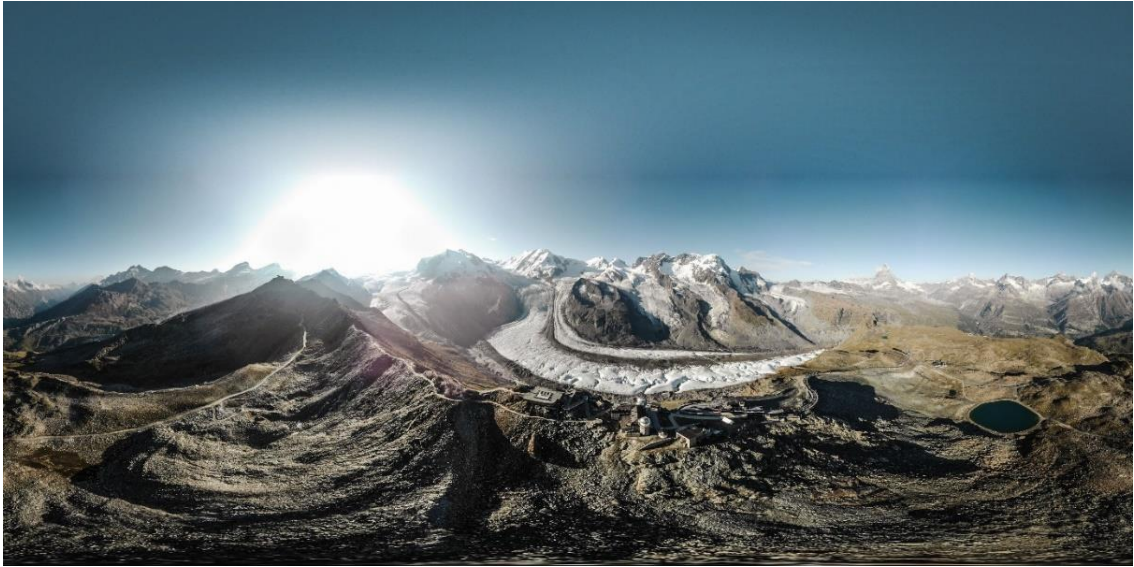
Die Aussicht lässt die Strapazen hier hoch sofort vergessen. Alle Läufer zücken ihr Handy und fotografieren das herrliche **Panorama**.



Nur noch eine letzte kurze ruppige Steigung, dann bin ich oben auf dem mit 3090 m.Ü.M. **höchstgelegenen Punkt** des „Ultrak Zermatt Sky“: **Gornergrat**. Es geht also auch ohne die Zahnradbahn...







Auch hier geht es nach dem Verpflegungsposten – im Zickzack durch Dutzende mehrheitlich asiatische Touristen - sofort wieder steil runter, **Richtung Riffelalp**. Und wie !!





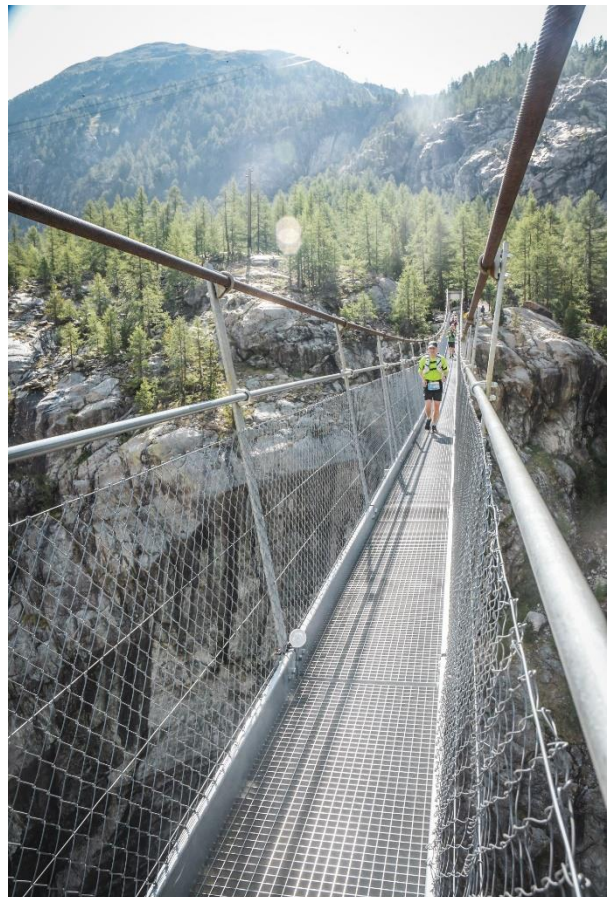
Dankbar um ein paar wenige flache Meter laufe ich **Richtung Furi**.

Das Matterhorn ist mittlerweile etwas von Wolken verdeckt, das Wetter aber nach wie vor prächtig und die Temperaturen inzwischen beachtlich heiss.

Bald bin ich 4 Stunden unterwegs. Langeweile kennen solche Bergläufe nicht. Auch Monotonie oder fades Kilometerabsolvieren ist ein Fremdwort. Es gibt immer etwas zu sehen und entdecken. Wer den Blick dafür schärft, findet darin stets neue Motivation für die weiteren Schritte.

Die **Hängebrücke** kurz vor dem Posten bei Furi.

Die vermutlich einzigen 100 wirklich *flachen* Meter der gesamten Strecke!





Schon mühe ich mich den nächsten Berg hoch, diesmal saumässig steil hoch zum **Schwarzsee**. Hier rennen höchstens die absoluten Spitzenläufer/-innen hoch. Die grosse Mehrheit ist schon zufrieden, in wackerem Wandertempo einen Schritt vor den anderen zu bringen.



Endlich. Oben angekommen, diese weiteren 600 Höhenmeter in der schattenlosen Hitze haben alles abgefordert. Okay: *fast* alles...



Beinahe *immer* im Blickfeld:
das stolze **Matterhorn** mit seiner Höhe von 4478 m.ü.M.



Irgendwo im
**Abstieg zur
Staffelalp.**

Nun sollte es
etwas einfacher
werden, phasenweise
breite Wanderwege
und ein etwas humaneres
Streckenprofil.

Die Gewissheit,
es gut schaffen zu
können, fühlt sich
befreiend an.



Bergabrennen empfinde ich immer schwieriger als bergauf. Denn das braucht mehr Kraft, volle Konzentration, raffinierte Technik, schlaue Schrittwahl, sorgsames Dosieren. Inzwischen bin ich hierin allerdings etwas versierter geworden, wage ein flüssiges Tempo, vermeide versperrte Rücklage, wähle die Schritte tänzelnd, um im Falle eines Fehltrittes locker reagieren zu können.



Kurz nach der **Staffelalp**. Ein vergnügter Wanderer knipst diese Bilder von mir. Danke an den Unbekannten.

Die Westwand des Matterhorns, wolkenverhangen. Regen ist ab 15 Uhr prophezeit. Dann sollte ich hoffentlich im Ziel oder zumindest sehr nahe davor sein.

Zeit und Rang sind längst unwichtig geworden.

Dank einem kleinen Zettelchen mit dem Streckenprofil kann ich mich immer wieder orientieren, welche weiteren Überraschungen mir zuteilwerden könnten.





Best picture of Ultrak Sky Zermatt!!

Walliser Schwarznasenschafe, drollige liebenswürdige Bergbewohner; eine willkommene Aufheiterung, um die inzwischen doch etwas müden Beine zu vergessen.



Der Anlass bewegt die Region: wir Läufer sind willkommen, beachtet, bewundert – und werden wohlwollend unterstützt.



Nach der **Schlaufe zum Gabelhorn** und dem **letzten Checkpoint bei Triff** geht es kurz hoch, um dann weit oberhalb Zermatts durch Lawinengebäude spektakulär in die Tiefe zu stechen, wieder fast 1000 Höhenmeter, diesmal pausenlos bergab.

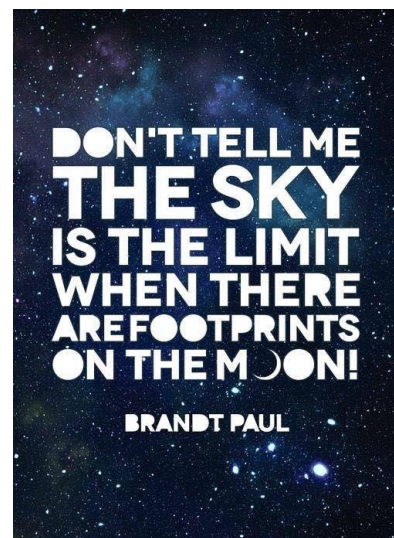
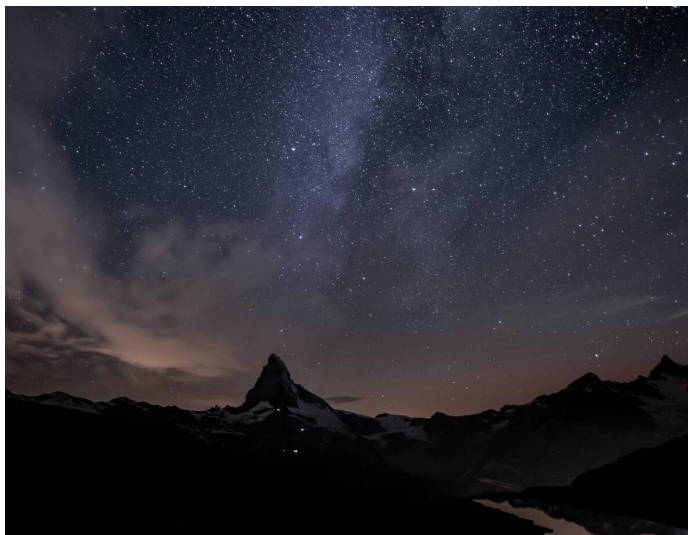
In **7 Stunden und 24 Minuten** laufe ich als gesamt 79. und 6. in meiner Kategorie glücklich, rundum zufrieden denn ohne nennenswerte Beschwerden oder Blessuren im Zentrum Zermatts über die Ziellinie.



Kein Zweifel: es hat sich wieder einmal mehr als gelohnt, sich einer Herausforderung zu stellen, die „beyond explanation“ liegt.



Im Ziel. Allein mit mir und meinem Effort. Keinen interessiert, was mir jetzt oder in den letzten Stunden durch den Kopf gegangen ist. Gut so.



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