

30.Juni-9.Juli 2018 Catalanien / Andorra



ESELTREKKING + ANDORRA ULTRA TRAIL (Ronda del Cims)



PROLOG

Ich werde den Gedanken einfach nicht los: einmal mit einem Esel durch die Pyrenäen zu wandern schwirrt seit Jahren in meinem Hinterkopf herum. Und wenn ich schon dort hin reise, könnte ich ja gleich noch einen Lauf anhängen, da sollte sich schon etwas Passendes finden lassen...

Wenig nach dem «Way of Legends» finde ich über www.burrotrek.com und dann auch auf www.andorraultratrail.com die passenden Herausforderungen:

Zuerst also gemütlich **mit einem Esel ein paar Wandertage** in den katalanischen Bergen (*ich habe KEINE Ahnung, auf was ich mich da einlasse!!*), dann hoppla **nach Andorra an den gigantischen Laufanlass über alle Gipfel**, die den kleinen Fürstenstaat inmitten der Pyrenäen umrunden (*auch hier KEINE Ahnung, was ich mir mit der Anmeldung eingebrockt habe!!*).

Fazit vorab: **beides GRANDIOSOS !!!**

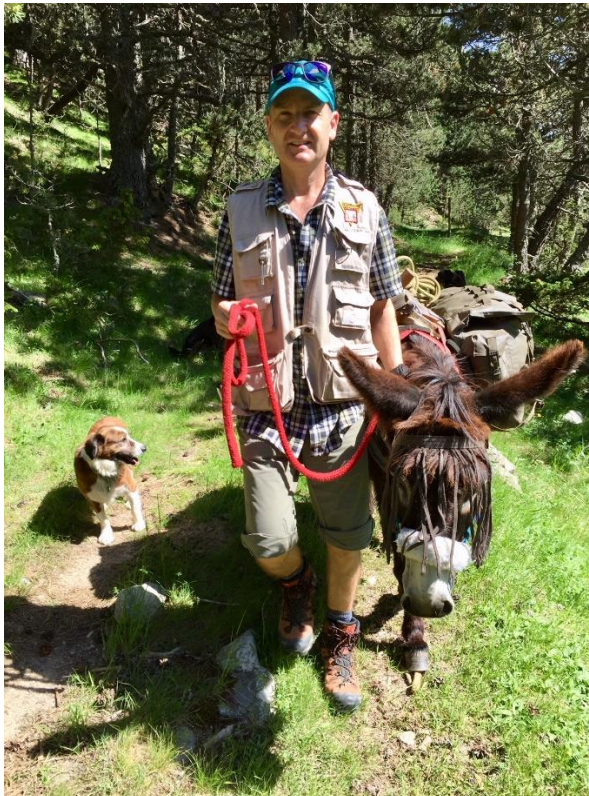


TEIL 1: ESELTREKKING, 4 TAGE UNTERWEGS MIT «BRUC», DEM BRAUNEN GRAUTIER MIT DER WEISSEN NASE



Tag I

Erwartungsfroh und wagemutig wandern wir los; «**Bruc**» (mein etwa 10 Jahre alter Eselbube) und auch «**Esperanza**» (die Eselin, mit der meine Begleiterin Vera auf die Reise mitkommt) wirken motiviert, mit uns absoluten Eselnovizen eine viertägige Bergwanderung in den Pyrenäen zu unternehmen. Mit Sack und Pack beladen verlassen wir Can Jan La Llosa, heute noch begleitet von Denise, der Inhaberin von BURROTREK. Sie hält hier oben auf 1500 m.ü.M. ein Eselrudel von etwa 15 Tieren und bietet Wanderungen geführt, alleine oder in Gruppen tageweise resp. über längere Strecken mehretappig an.



Peter mit Bruc



Vera mit Esperanza

Unser Wanderplan, falls alles so kommen sollte, wie wir uns das vorstellen...



Abrupt bleibt mein bisher erstaunlich braver Kerl stehen: scheinbar grundlos hört er sich die Umgebung ab und schwenkt dabei seine lustig emporstehenden Ohren rotierend in riesigem Radius – aufgerichtet wie intergalaktische Antennen. Vielleicht hat er ein Murmeltier entdeckt, oder sonst etwas, was gleich zum Grundreflex – den wir noch gut werden kennen lernen – führt: stehenbleiben, und mal abwarten was passiert, die Umgebung erspüren, abhören, durchschnüffeln.

Aha, es waren die beiden Pferde unten am Fluss, die «Bruc» (bedeutet Erika oder Heidekraut auf Spanisch) vorerst einmal zu Vorsicht und Umsicht mahnen. Denise weist mich darauf hin, ich hätte die beiden Haflinger nicht entdeckt. In so einer Situation den Esel zu drängen oder zu schimpfen wäre falsch, dumm, kontraproduktiv und würde das Vertrauen untergraben. Schliesslich agiert er scheinbar passiv einem angeborenen Reflex gehorchend, dass potenziellen Gefahren mit störrischem Stehenbleiben begegnet wird.

Diese Strategie erklärt sich aus der afrikanischen Herkunft der Esel, die aus felsigen Berg-Gebieten stammen, und dort ist bei Gefahr weglaufen gleichbedeutend mit Verletzungsgefahr und erkannt werden von Feinden. Erste und vielleicht wichtigste Lektion also schon gelernt.

Entlang blühender Sommerwiesen und durch herrlich schattige Wälder führt unsere Wanderung weiter talwärts. Die beiden Tragtiere sind gutmütig unterwegs, fressen mal da mal dort, lassen sich aber ohne allzu viele Überlistungskünste gut auf der Route halten. Denise erzählt von ihrem Werdegang zur «Eselfrau», Vera träumt vergnügt vor sich hin. Auch ich genieße den beschwingten Spaziergang ohne Gepäck, das sorgsam balanciert mittel Sacktaschen am Holzgestell auf den Rücken unserer Tragtiere befestigt wurde. Ein Lächeln huscht mir über das Gesicht, und auch eine halbe Stunde später, freudig unterwegs, lächle ich noch immer.

«Eine Eselwanderung?» fragen mich meine Familie und Freunde ungläubig.

Sämtliche Finger beider Hände scheinen nicht auszureichen, um die unzähligen Gründe aufzulisten, warum meine Wahl zu so einer Reise *absolut lächerlich* ist.

Ich lasse mich nicht davon abhalten. Und vorbereiten dazu will ich mich noch weniger, ohne Überraschungen ist es keine Entdeckungsreise! Vielleicht mache ich einen kompletten Narren aus mir, aber wenn mich das glücklich macht?

Bruc jedenfalls hält jetzt schon treu zu mir.



Nach dem schon etwas anspruchsvolleren Abstieg zum Fluss ein erstes Hindernis: wir müssen eine breite (problemlose?) Holzbrücke überqueren, die über tosende Wasser führt. Ich zögere kurz, zerre dann aber entschlossen am Halfter und will so meinem Esel signalisieren, er soll gefälligst widerstandslos und ohne Verzögerung diesen Übergang meistern. Aber genau so funktioniert es eben nicht: Bruc bleibt stehen und weicht zurück, als ich ihm keine Zeit lasse, die Gefahr selbst abzuschätzen und in seinem Rhythmus die Problemzone zu meistern. Somit bleibt mir nichts anderes übrig, als ihm die nötige Zeit zu lassen, sich das Szenario genau anzusehen, die Gefahren abzuwägen, seinen Entscheid zu treffen - um dann unter gütiger Führung und wohlwollendem Zureden problemlos die Brücke zu überqueren. Schon wieder etwas gelernt, was auf den kommenden Etappen immanent sein könnte. Zumindest bemühen wir uns, jeden Fehler nur EINMAL zu machen...

Kleiner Einschub, damit auch der Leser etwas lernen kann: der Katalanische **Esel** gilt als inoffizielles National-Symbol Kataloniens, welches dem wuchtigen spanischen **Stier** die Stirn weist. In diesem sehen die Katalanen ein Symbol Spaniens, mit dem es der Esel dank seiner friedfertigen Willensstärke problemlos aufnehmen kann. So ist er - mehr denn je - ein Zeichen für Unabhängigkeit Kataloniens und verkörpert Willensstärke und Strebsamkeit. Der «Burro Català» erreicht eine Schulterhöhe bis 1.65 m, ist dunkelbraun, hat ein typisches weisses Eselmaul und einen weissen Bauch.

Nach dem ersten ruppigen Anstieg folgen wir einer etwas öden Feldstrasse leicht ansteigend zum Dorf Viliella, dort ist beim Brunnen eine Pause mit Lunch im Schatten einer kleinen Überdachung geplant. Unsere Esel werden von der Last und dem Gestell samt Bündeln befreit und können so üppig grasen. Der Winter war lang und schneereich, entsprechend viel Schmelzwasser fliesst noch von den Bergen ins Tal. Denise ist erst gestern mit ihrer Eseltruppe hier oben angekommen, lebt sonst nördlich von Barcelona nahe Meer. Die Sommer sind aber für Wanderungen in den Pyrenäen bestimmt, und die Tiere scheinen es zu mögen. Zumindest unsere beiden wirken froh und unternehmenslustig.



(die Fransen dienen als Insektenschutz)

Es folgt ein äusserst steiler und schwieriger Aufstieg von ca. 200 Höhenmeter, gemäss Denise eine der anspruchsvollsten Passagen der gesamten Rundwanderung. Ich gehe mit Bruc strammen Schrittes voran, mit etwas Tempo und Entschlossenheit ist der rutschige Steig effizient zu meistern. Vera kommt ans Limit, aber das Tempo bestimmt letztlich ihre Eselin Esperanza, und die hat es nicht sonderlich eilig. So kommen wir verschwitzt, überhitzt und erleichtert auf ein waldiges Plateau mit schattigen Erdwegen.

Wieder ist eine kleine Pause angesagt, Eselwandern ist schliesslich ein gemütliches Reisen ohne Blick auf Zeittabellen. Die Uhren und Kompassse gehen hier anders, folgen einem Rhythmus, der in einer mittelalterlichen Zeitschleife gefangen zu sein scheint.

An einem rauschenden Flösschen verteile ich von Hannas immer bewährtem Früchtebrot, die Füsse wohlig gekühlt im kalten Nass. Nebenbei lernen wir vieles über unsere Vierbeiner; ab morgen sind wir ja dann auf uns selber gestellt.

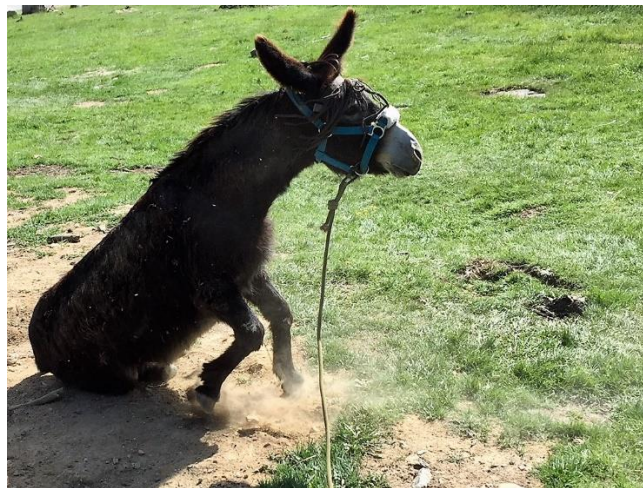




Ein abwechslungsreicher Waldweg zur Kuhweide, div. Wasserüberquerungen und sumpfige Moorpassagen, dann ist der breite Pfad erreicht, der im Winter als Skilanglaufloipe dient.

Nun nur noch wenige Kilometer, sanft ansteigend geradeaus, schon ist mit dem Refugi Cap del Rec unser Logis für die erste Nacht erreicht.

Es hat Spass gemacht, war aber auch anstrengend und anspruchsvoll. Eselwandern ist eine interaktive Angelegenheit, nicht bloss Dahergetrotte mit einem apathischen Grautier. Unsere Gehilfen sind froh, von der Last (pro Tier inkl. der Befestigungen und Decken etc. sicher 15 kg!) befreit zu werden, wälzen sich hingebungsvoll wohlig im Sand, strecken dabei ihre vier staksigen dünnen Beine in die Höhe, zeigen die flaumig behaarten dicken Bäuche, und schnauben vergnügt. Ein unschuldiges Vergnügen, von dem sie scheinbar nicht genug bekommen können. Nun dürfen sie hinten am Waldrand eifrig fressen, 2 Rasenmäher auf 8 Beinen, werden auch noch mit dem Eimer mit frischem Wasser aus dem Bach beliefert. Was will der glückliche Esel mehr?



Wir dürfen zu zweit unsere Nachtstätte, ein Matratzen-Massenlager für eigentlich 25 Personen, beziehen, uns duschen, retablieren, entspannen. Um 20 Uhr gibt es einen katalanischen Eintopf gefolgt von gebratenen Würsten, ein richtig deftiges Mahl nach einem anstrengenden, erlebnisreichen und bezaubernd-bereichernden ersten Tag auf der lange erträumten Eselreise.

Als ich abends nochmals zu unseren Eseln sehe, begrüsst mich Bruc mit heiser-schnaubendem

IAHIAHIAHHHH.

Herzlich freut sich der Dickschädel, mich nochmals zu sehen.

Solche Anerkennungsbekundigungen sind unbezahlbar – wahres Eselglück!



Tag II

Ich gucke frühmorgens in der beginnenden Dämmerung rüber zu den Eseln. Bruc frisst Gras unter einem Baum, Esperanza ist – hallo! – unangebunden mitten auf dem Vorplatz. Das Viech hat sich nachts scheinbar von der Befestigung am Halfter befreit, konnte den Karabiner lösen, raffiniert. Zum Glück ist sie nicht zurück zum Stall marschiert... Nach reichhaltigem Frühstück und Striegeln der Tiere sowie sorgfältigem Auskratzen der Hufe geht es los mit dem Festzurren des Holzgestells, an das dann die beiden Taschen (Schweizer Armeematerial!) mit unserer Ausrüstung eingehängt werden können. Dies muss aufmerksam und liebevoll erfolgen, um den Goodwill der Tiere nicht zu strapazieren. Scheuerstellen oder asymmetrische Auflage sind für sie eine unnötige Zusatzbelastung.



Schon wenig nach 9 Uhr verlassen wir optimistisch zu viert die Skihütte, wandern los Richtung Westen. Allerdings: beide Esel scheinen über diese Route gar nicht erfreut und bleiben dauernd stehen, blicken zurück, wenden sich frischem Gras zu, stellen sich

dumm. Zerren und gut (oder weniger gut) zureden signalisiert dann aber, dass wir die Strecke bestimmen und sie gefälligst Gefolge zu leisten haben. Nach etwa 20 Minuten haben wir doch schon stolze 500 m gemeistert, grandios!



Mit dem Weg im Wald (hier gibt es nichts mehr zu fressen!) und der eindeutig eingeschlagenen Richtung finden sich Bruc und Esperanza aber mit ihrem Eseldasein ab und wandern ganz wacker in den frischen Morgen.

Bei Veras Esel hat sich alles etwas verschoben, die ungleich schweren Taschen ziehen das Gestell zur linken Seite. Dies kann einzig mittels Abladen, neu Befestigen, wieder Beladen und dann erst Weitermarschieren bewältigt werden. Bezaubernd spielt das Licht durch den Nadelwald, Ameisenhaufen in allen möglichen Hügelformen, blühende Tannen, leuchtende Blumen, herrlich. Sogar etliche steile Anstiege und gar nicht so einfache Bachübergänge meistern wir bravourös.

Bis ich merke, dass Vera ihr Seil zum Befestigen der Tiere (für die längeren Pausen und nachts) verloren hat. Also lasse ich sie alleine mit den beiden Eseln auf dem Weg wartend zurück, während ich in lockerem Laufschrift den gesamten Weg zurückrenne - in der Hoffnung, dieses wichtige Utensil für Eselreisende wieder finden zu können. Bei der Hütte mache ich kehrt, scheinbar ist das gut getarnte grüne Seil nirgendwo im Wald unauffindbar. Aber auf dem Weg zurück zu Vera kann ich dann zur grossen Freude diese 10 Meter mit Karabiner entdecken; die Frustration weicht grossem Glück und Erleichterung. Auch Vera ist dankbar, wieder vollständig ausgerüstet die Reise fortsetzen zu können.

Scheinbar sei Bruc ganz verwirrt und traurig gewesen, als ich davongeeilt sei, habe hilfesuchend in die Richtung meines Verschwindens geschaut und wirkt entsprechend erleichtert, als er seinen Chef (?) wieder zurückkommen sieht. Sein leises Begrüssungswiehern bricht mir fast das Herz. Diese sozialen Tiere sind sehr bezogen und treue Seelen, das werde ich noch einige Mal auf diesem kurzen Trip erleben dürfen. Weiter geht's an diesem sonnigen Sommermorgen, Ausrüstung und Motivation wieder komplett!

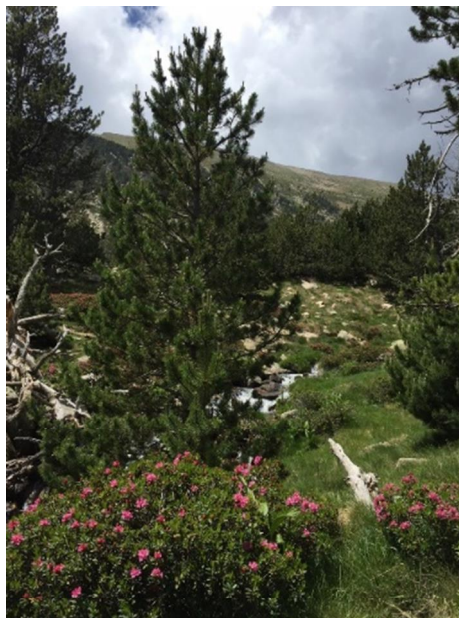


Oben bei der Hütte gibt es nun die erste längere Rast.

Ich esse die Banane unseres Picknicks, Bruc erhält die Schale und frisst diese genüsslich.

So genüsslich, dass Esperanza mit den Hufen zu scharren beginnt, sie will auch so ein Leckerli!

Das Wetter wirkt instabil, immer wieder fegt der Wind graue Wolken von Andorra herkommend über die Gipfel. Ein Gewitter hier draussen gehört nicht unbedingt zum Pflichtkonsum der Erlebnisse, also machen wir uns wieder auf den Pfad. Denn nun geht es einfach und ohne dauernde Blicke auf die Karte oder aufs Garmin-GPS immer geradeaus. Unsere Esel müssen dauernd angetrieben werden, finden diese öde Bergstrasse ohne Fressgelegenheit strapaziös und schikanös. Bruc bewegt sich auf mein Drängen hin nicht schneller als ein Auto, das im dritten Gang am Berg anfahren will. Uns hingegen gefällt der Weg bestens. Ginster, Alpenrosen; Föhren, Lärchen und Rot-tannen blühen prächtig im grellen Licht der Bergsonne.



Bruc und ich unterhalten uns wortlos, führen denkwürdige Gespräche. Seine friedfertige Art wirkt auf mich wie ein Gegengift als Heilmittel einer aus dem Ruder gelaufenen Welt, einem Zeitalter der Bits und Bytes, dem sinnlosen Getöse allgegenwärtiger Technologien. Ich denke nichts Besonderes, erinnere mich aber an alles.



Etwa eine Stunde später ist die Mittagspause angesagt, dazu haben wir uns ein besonders schönes Plätzchen direkt am Bach ausgesucht. Unsere Tragtiere können hier trinken und sich erneut die Bäuche vollschlagen. Jetzt anfangs Sommer sind die Wiesen noch grün und das Gras kräftig.

Das Leben ist herrlich:

Wurstbrot, ein Apfel, dazu frisches Wasser, klare Bergluft, leuchtende Höhen-sonne.

Ich höre Vogelgezwitscher über, das Zermalmeln von Gras *neben*, den rauschenden Bach *hinter* mir.



Dann bemerke ich aber an Veras Wanderschuhen eine eigenartige krümelige Veränderung oberhalb der Sohle..., genauer betrachtet löst sich diese an beiden Schuhen vollständig, bloss etwas Zug daran und schon sind die Profile weg.

Zum Glück hat sie noch einigermaßen brauchbare Halbschuhe dabei, diese müssen nun halt genügen.

Prompt folgt im jetzt steilen und wirklich anspruchsvollen Anstieg eine schlammige Passage mit verworrenen Bachläufen, die es uns und den Eseln schwer machen, die Hütte Refugi de la Pera anzustreben. Veras neuen Schuhe haben schon mehrmals Bekanntschaft mit dem schwarzen Erdreich gemacht. Und die Esel wollen da nicht weiter, alles zu unberechenbar, es könnte doch jemand im Schlamm versinken, man weiss ja nie.

Also alles zurück, retour zur Strasse und dann halt neuer Versuch auf der anderen Fluss-Seite, irgendwie müssen wir ja zu dieser Berghütte gelangen. Und bitte noch vor einem eventuellen Gewitter!



Variante B ist wirklich besser, zwar alles andere als ein gemütliches Wanderweglein hoch in die Berge, aber zumindest kommen wir wieder voran und gewinnen tapfer an Höhe. 2000 m.Ü.M. sind erklommen, noch inmitten von Wäldern hier auf der iberischen Halbinsel. Vorbei an Wasserfällen, durch liebliche Lichtungen, dann wieder im 4-Fuss-Antrieb eine Rampe hoch zum nächsten Aussichtspunkt. Also langweilig wird es garantiert nie.

Und Bruc scheint es Spass zu machen, seine Ohren stehen stramm hoch und signalisieren Zufriedenheit und Aufmerksamkeit. Anspruchsvolle Kletterpartien nimmt er mit gesenktem Kopf, als würde er die Steine beschnuppern und setzt seine feinen Hufe sorgfältig auf.



Der Wegweiser zeigt halbherzig nach rechts, also gehen wir besser geradeaus zum See und dann im Bogen hoch zur Hütte. Oder doch die kürzere (steilere? nässere? rutschigere? unsicherere?) Version direkt hoch? Wir diskutieren im Kreis herum, was den Eseln gar nicht passt, sofort spüren sie unsere Ambivalenz und wandern zurück.

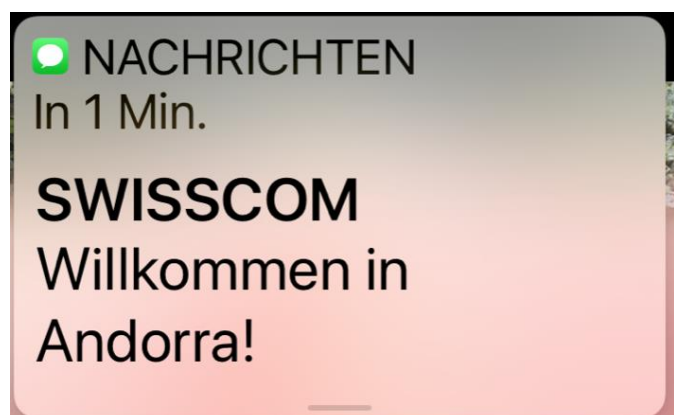
Da wir schon ziemlich müde und auch mental etwas angeschlagen sind, fällt der Entscheid auf die Route «sicher aber weiter», also dem See nach und danach die 4x4-Piste hoch. Nach einigen Hundert Metern bemerkt Vera, dass sie ihre Stöcke bei der Aufzweigung vergessen hat, also nochmals retour. Jetzt kommen Bruc und Esperanza definitiv nicht mehr draus und haben ihr Vertrauen in die Zweibeiner wohl endgültig verloren.



Das Tolle an Tieren ist ihre Fähigkeit, zu vergeben und zu vergessen (vermutlich eher das zweite); denn 30 Minuten später erreichen wir müde und matt das Refugio de la Pera. Etappe 2 somit (fast) geschafft. Denn nun müssen die Esel wieder von ihrem Ballast befreit und gute Plätzchen gefunden werden, wo sie den verdienten Znacht grasen können.

Und schon ist ihre Welt wieder in Ordnung und Alpwiesen werden in eifriger Manier in Eseldung umgewandelt. Erst danach melden wir uns bei der freundlichen Italienerin, die hier oben äusserst fleissig mehrheitlich alleine eine Hütte mit 32 Übernachtungsplätzen bewirtschaftet. Auch heute beziehen wir ein nicht sonderlich einladendes Massenzimmer mit gummibezogenen Matratzen und Kissen, aber immerhin ein sicheres Dach über dem Kopf.

Mein Drang nach Bewegung ist noch nicht gestillt. Die Wanderschuhe werden durch Laufschuhe ersetzt mit dem Ziel, die Bergkante an der Grenze zu Andorra zu erkunden. Auf dem Wegweiser steht 1 Stunde, die Hüttenwartin spricht von gut 40 Minuten, und als ich nach 17 Minuten auf dem Handy die Nachricht erhalte «Willkommen in Andorra» weiss ich, dass ich einigermaßen fit und bereit für den geplanten Lauf Ende Woche sein werde.



Oberhalb der Waldgrenze ändert die Flora, verschiedenste Bergblumen blühen prächtig aus steinigen Ritzen und Wiesen hervor. Kühler Wind fegt über den Grat, dünstiges Licht erschwert den Blick nach Andorra, sodass ich mich zügig auf den Heimweg runter ins gemütliche Hüttchen mache. Dort kann ich herrlich heiss duschen, zu bequemer Kleidung wechseln, die Esel etwas kraulen und schon wartet ein 3-Gang-Menue als willkommenes Abendessen.



Um 22 Uhr verschwinden wir in vieler Hinsicht wohligh gesättigt in unseren Schlafsäcken, dankbar darüber, einen so wundervollen Tag erlebt haben zu dürfen.

Tag III

Entgegen allen Erwartungen laufen die beiden Esel diskussionslos talwärts, geradezu forsch ist das Tempo, das die zwei anschlagen.

Scheinbar ist das Gras unten besser; oder sie wollen schlicht wieder stallwärts, heim zu ihrem angestammten Rudel.



Beim Wegweiser der gestrigen Hin-und-her-Diskussionen wählen wir den einfacheren aber deutlich weiteren Abstieg, können dann aber doch ein paar willkommene Abkürzungen finden, sodass wir schon nach gut einer Stunde wieder unten an der Strasse angekommen sind. Vera sogar (noch) trockenen Fusses.

Das wird sich nun aber rasant ändern, denn der Wanderweg mit der Nummer 1, dem wir nun zu folgen haben, führt über ein Picknick-Areal in ein schlammiges Ried, das von unzähligen Bachläufen zerschnitten wird. Schon nach wenigen Dutzend Metern müssen wir realisieren, dass das nichts werden wird, unsere beiden Angstesel werden da nie und nimmer durchmarschieren, *forget it!*

Also wieder einmal zurück auf Feld 2, oben an der Strasse. Ich renne kurz voraus, um eine Möglichkeit zu rekognoszieren, die machbar erscheint. Dann geht unsere kleine Karawane weiter auf die Reise, Richtung Süden und tendenziell immer bergab.



Was wir uns nach Studium der Karte als vergnügtes Spazierweglein vorgestellt haben, ist zu einem Irrgarten mit unberechenbaren Hindernissen geworden, entsprechend angespannt ist die Stimmung. Und jetzt ist wieder alles verrutscht bei Vera, also Nothalt und neu bepacken. Niemand hat je behauptet, ein Eseltrekking sei eine Wellness-Wohlfahrt, also jetzt nur nicht zu hadern beginnen.

Erleichternd spielt das Wetter wunderbar mit und glänzt der Morgen herrlich in der Vielfalt der Farben der hier unberührten Natur. Und die Esel haben es scheinbar eilig, zumindest müssen wir die beiden nicht wie gestern dauernd antreiben und unser beschränktes Arsenal an Motivationsspielchen mobilisieren.

Es ist schon ein merkwürdiges Gefühl: Bedeutsame, vielleicht wirklich wichtige Ereignisse finden momentan auf unserem Globus statt, aber irgendwie bin ich aus dieser Welt ausgeschieden – und bekomme von all dem nichts mit. Mein momentanes Leben besteht bloss aus einem braunen Grautier an der Führungsleine und der Bemühung, den Weg Richtung Aransa nicht zu verlieren.

So bleibt viel Zeit, unsere Zwergesel zu beobachten. Die melancholisch dreinblickenden Augen, unbeschreiblich ruhig und sanft, urteilslos gütig. Insbesondere die langen Ohren sind wahrliche Wunder der Natur: dreh- und schwenkbar in alle Richtungen, auf

phantastische Weise vieldeutig. Denn mit seinen Ohren hört der Esel nicht bloss die Umgebung nach Feind und Freund ab; nein, er kann damit auch gut seine Stimmung anzeigen. Seit der Antike wird der Esel jedoch gerade der Langohrigkeit wegen zu den weniger schönen und intelligenten Tieren gerechnet. Genauso wird ihm seine Neigung zum Stehenbleiben als Starrsinn, die Indolenz und geringe Aggressivität als Dummheit ausgelegt.

Happy Vera, beschwingen Schrittes genießt sie das Wandern durch den Alpenrosengarten...

Happy Esperanza, frisst gerade wieder einmal frisches Gras...

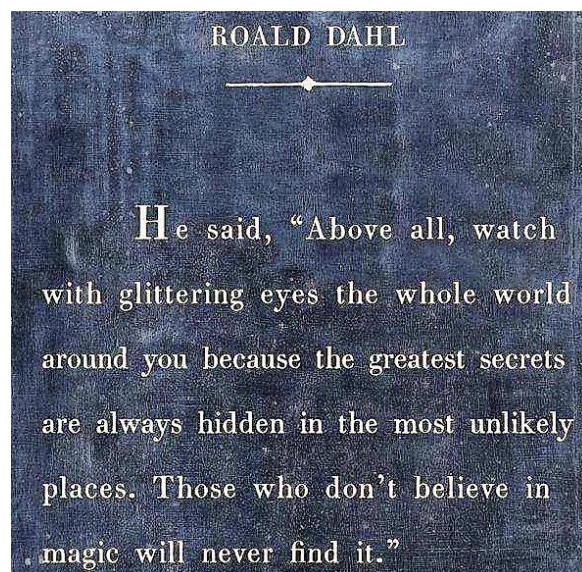
Happy Day!

Vera ist eine wunderbare Begleiterin. Wenn ich mit 74 Jahren noch so fit, unternehmungslustig und neugierig bin, darf ich dankbar sein.



Bruc kümmert das alles wenig, auch er frisst dauernd, eilt von einem Leckerbissen zum nächsten, füllt sich seinen tonnenförmigen prallen Bauch. Aber wenigstens läuft er, und zu aller Freude sogar in die richtige Richtung. Also lasse ich ihn auf seiner Verpflegungstour gewähren, obwohl Denise vorgestern gemahnt hat, dass «ein wandernder Esel nicht fressen» darf ... Bruc jedoch zieht mit Entschlossenheit, wenn er am Wegrand etwas entdeckt, das ihn zum Fressen verlockt. Vor allem blühende Gräser und saftiges Gestrüpp vertilgt er mit sichtlichem Genuss, trottet gedankenverloren weiter, während ihm noch eine halbe Fuhre Grünfutter zum Maul heraushängt.

Inmitten der Esel vergeht die Zeit irgendwie langsamer, in ihrer Gegenwart geschieht alles ruhig und methodisch, die Hektik des modernen Lebens scheint ein ganzes Universum entfernt.



Wir erreichen eine Bergstation für Skisportler, der fussballfeldgrosse Autoparkplatz gähnt in der flimmernden Hitze leer dahin. Hier ist kein Ort fürs Mittagspicknick, dazu wählen wir einen gediegenen Schattenplatz weiter talwärts gleich neben dem Bach, dem wir nun - eine Stunde später gut ausgeruht und bestens verpflegt - aufmerksam folgen.

Wir sind die erste Wandergruppe diese Saison, also sind die Wege noch kaum erkennbar und Graspässchen nicht heruntergetreten. Die Esel kennen scheinbar diese Route und gehen entschlossenen Schrittes, wenn unsere Wahl stimmt, stehen störrisch still oder reissen zur Seite, sollte unsere Streckenwahl wieder einmal falsch sein. Bruc rührt sich dann oft nicht von der Stelle, schaut in die Weite der Landschaft, gespitzte Ohren, im Wind flatternde Mähne, den Kopf stolz gereckt wie ein Hirsch auf der Pirsch.

So kommen wir letztlich gut voran, auch Vera hält sich tapfer mit ihren Halbschuhen. Sie ist Anwältin und Psychoanalytikerin, wird bald 74 Jahre alt und erfüllt sich hier - genau wie ich - einen irrationalen und schwer ergründbaren Traum. Wir kommen gut zurecht, ergänzen uns bestens.

Ich bin eher der Logistiker, Organisator, Koordinator, sie leitet die Abteilung Kommunikation dank guter Spanischkenntnissen, social life, Naturbeobachtungen.

Stacheldraht und Elektroäune erschweren das Dasein und die Mobilität von Eselwanderern, immer wieder sind kürzere oder auch längere Umwege und Anpassungen an die Idealroute von Nöten. Aber wir haben ja Zeit, es ist erst 14 Uhr und das Nachtessen im Hostal del Pas del la Pera in Aransa ist für 20 Uhr reserviert. Dennoch ist etwas zügiges Vorankommen erleichternd, auch für die Tiere, denen die Mittagshitze zuzusetzen scheint.

Bruc wirkt jedoch nicht wirklich leidend, ich spüre seine rührige Anwesenheit, seine Kameradschaft. Auch Vera versteht sich mit Esperanza blendend. Wir lassen uns von unserer Wanderung treiben, werden dann und wann aber abrupt aus den Tagträumen gerissen, wenn der Esel mit einem Ruck stehenbleibt, um sich irgendetwas Grünes einzuverleiben. Wir lassen die beiden gewähren, sollen sie doch fressen, was sie wollen, schliesslich tragen sie ja unsere Ausrüstung und ermöglichen erst, dass wir solch abgelegene Gegenden entdecken können. Die Ruhe der Tiere mutet an wie ein Wunder und wirkt ansteckend.

Benjamin Esel aus Orwells brillanter Satire «Animal Farm» fällt mir ein; als erster ist er auf die Scheinheiligkeit der Menschen aufmerksam geworden und dennoch das einzige Tier, das der Revolution der Tiere skeptisch gegenübersteht. Er liest das Menetekel an der Wand laut vor: «Alle Tiere sind gleich, aber manche sind gleicher.» Keines der Tiere konnte diesen Satz deuten, ausser dem dummen Esel...



Schon wird unten am Hang die Dorfkirche von Aransa erkennbar, gut so.

Wir wandern in die mittelalterlich anmutende Siedlung wie zwei Pilger, die nach öden Entbehrungen in wochenlangen Märschen durch die menschen- und seelenlose Steppe endlich wieder auf Spuren der Zivilisation gestossen sind.

Zu unserer und auch zur Freude der Esel ist Denise dort und umzäunt eine wilde Wiese, die für ihre Tiere diesen Sommer dienen soll. Bruc und Esperanza wollen zuerst nicht in dieses wirre Dickicht, fressen sich dann aber zusehends eine Bahn durch Gräser und Büsche, hinunter zu schattenspendenden Sträuchern.

12 km in 6 Stunden, kein sonderlich berauschendes Tempo, aber das ist halt der Eselspeed, und den darf man nie unterschätzen. Jedenfalls sind wir ziemlich ermattet ob der Anstrengungen der letzten Stunden. Denn Eselwandern bedeutet mancherlei: eben **Wandern**, dann auch **Suchen** des korrekten Weges, Suchen des eselgängigen Weges, immer wieder **Finden** einer neuen Motivation für Mensch und Tier, **Anpassung** des Tempos und der Pausen an Möglichkeiten, Gelände, Temperatur und Untergrund. Kurz: es ist verdammt anstrengend!

Ein kühles Getränk in der Taverne entschädigt dann aber für die Strapazen und lässt uns schmunzelnd an die Erlebnisse der letzten Stunden zurückdenken.

Während Vera den Untergang der Schweizer Fussball-Nati gegen Schweden an der WM 18 in Russland live mitverfolgt, mache ich ein Erkundungs-Jogging in der Umgebung Aransas. Auch als letzte Trainingseinheit vor meinem Andorraauf, der bedrohlich nahe rückt. Ich freue mich eigentlich gar nicht darauf, befürchte dass das wieder einmal so eine never-endig-Plagerei werden könnte, deren Sinn und Zweck mir gerade durch das allmählich Finden eines Eselrhythmus in weite Ferne gerückt ist. Aber vielleicht wird es ja doch ein lohnenswerter Anlass, zumindest an den Start will ich gehen und alles andere wird sich dann schon weisen.

Abends besuchen wir noch kurz unsere treuen Begleiter, bringen etwas Brot zum Knabbern, wünschen den liebenswerten Kameraden gute Nacht.



Weisses Licht umgibt die Berge wie ein Heiligenschein, bald werden sie sich in die erhabene Dunkelheit zurückziehen.

Tag IV

Heute geht es bereits wieder zurück nach La Llosa, die vier Tage Eseltrekking sind rasant verflogen. Nordwärts verlassen wir das Dorf, unsere Begleiter marschieren treu und folgsam in den hellen Morgen.



Beim Friedhof zweigt die Strecke auf einen Feldweg ab. Erstmals in diesen vier Tagen läuft es sich von alleine, die Esel und auch wir haben den Pyrenäen - Trott gefunden.

Esel haben in der Bibel – sowohl im Alten als auch im Neuen Testament – ihren würdevollen Platz erhalten: Jesus zieht in Jerusalem auf einem Esel ein; der Friedefürst braucht kein stolzes Streit-Ross, sondern ein friedliches Tier als Symbol des zivilen gewaltfreien Image. Auch ist die weihnachtliche Krippe nur mit Ochs' und Esel vollständig. Und wer hätte sonst die schwangere Maria nach Bethlehem und v.a. auf der nächtlichen Flucht nach Ägypten getragen? In den Zehn Geboten wird der Esel als Eigentum erwähnt (NB: nach der Frau, Sklaven und Rindern), der fromme leidgeprüfte Hiob verlor neben seinen 500 Rindern auch noch die 500 Esel.

Am bekanntesten ist vermutlich die Sequenz mit dem blinden Seher Bileam im Buch Numeri: Dieser wird vom König der Moabiter aufgefordert, das heranziehende Volk der Israeliten zu verfluchen. Nach anfänglichem Zögern macht sich Bileam mit seinem Esel auf den Weg, aber Gott schickt in seinem Zorn einen Engel mit Schwert – den allerdings nur der Esel sehen kann und dem das kluge Tier mehrmals geschickt ausweicht. Was zur Folge hat, dass Bileam das Tier schlägt, woraufhin der Esel – nach der dritten Massreglung – sprechen kann und seinem Peiniger vorwirft: «Was habe ich dir angetan, dass du mich jetzt schon zum dritten Mal schlägst? Bin ich nicht dein Esel, auf dem du seit eh und je und heute geritten bist? War es je meine Gewohnheit, mich gegen dich zu benehmen?» (4. Buch Mose, Kapitel 22). Erst jetzt werden Bileam die Augen geöffnet und er kann den Engel des Herrn erkennen, Busse tun und letztlich zum Segen für sein Volk werden. Esel sei Dank!



Aufmerksam erwischen wir die Abzweigung nach Font de la Bossosa, hier geht es hoch über einen Feldhügel als Abkürzung Richtung Viliella. Aber vom Weg keine Spur, der Pfeil auf meinem GPS-Monitor spickt hin und her, und als ich endlich der vorgezeichneten dunklen Linie zu folgen vermag, versperrt hier ein rostiger Stacheldraht das Weiterkommen. Auch Varianten links und rechts davon scheint es keine zu geben, *shit!* Also zurück auf den Weg talwärts und «Version lang» mit dem 5 km Umweg über Llas ist angesagt. Das nervt Mensch und Tier, aber so ist es nun halt einmal.

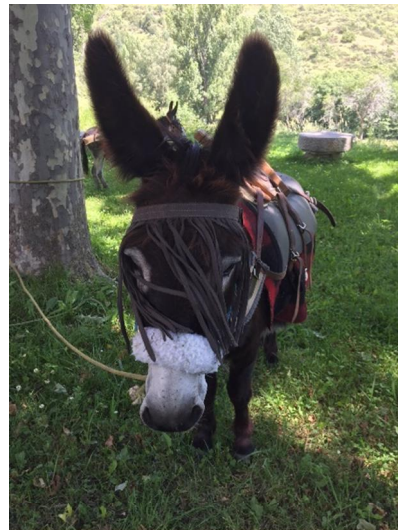
Wenigstens kann man sich hier kaum verlaufen - und schön ist der Weg auch noch. Vielleicht werde ich nie mehr in meinem Leben mit einem Esel unterwegs sein, also geniess die Extrakilometer!

So erlebe ich diese Viertelstunden mit Bruc ganz besonders. Mit Pferden kann ich nämlich wenig bis nichts anfangen: die schreckhaften Tiere sind vorne gefährlich, hinten gefährlich und in der Mitte unbequem... Esel werden immer wieder mit Pferden verglichen und das fällt dann meist zuungunsten der Grautiere aus: Das Pferd sei grösser, wohlgestalteter, die Ohren und überhaupt der ganze Körper besser proportioniert, der Schweif ansehnlicher, das Fell glänzender, besser reitbar; schlicht sind Esel halt bloss Mangelware und «nicht-ganz-so-gut-wie».

Das ist mir alles egal, die vielen innigen Stunden der letzten Tage und gerade dieser Moment belehrt mich - eines anderen.

Esel bewältigen steile Bergpfade, zu denen kein Pferd in der Lage wäre, verfügen über enorme Ausdauer und Beweglichkeit, werden in prekären Situationen nicht nervös und fahrig, sondern erstarren in hoch entwickeltem Selbsterhaltungstrieb.

Und dann diese Ohren!



In Llas angekommen führen wir unsere Esel an den Brunnen, der Durst hält sich aber in Grenzen. Ein kurzer Abstecher beim Hotel, wo wir ja heute Nacht schlafen werden, dient dazu, alles der Ausrüstung abzuladen, was nicht hoch nach La Llosa geschleppt werden muss. Und das ist fast alles ausser Striegelbürsten, Regenschutz, Hufkratzer, Schutzplache und etwas Proviant.

Bruc und Esperanza wirken dankbar, dass wir ihnen etliche Kilogramme ersparen, geradezu beschwingt machen sich die zwei auf die Schluss-Strecke.

Zum Glück zweigt ein Wanderweg rechts weg von der Hauptstrasse, wir können also auf ruhigen und besinnlichen Pfaden die letzten 8 km in Angriff nehmen. Leider ist es hier sehr feucht, das dichte Gras der noch nicht begangenen Wege erschwert das Vorankommen, Brennnessel-Gefahr erfordert zusätzliche Konzentration. Die Esel scheint das nicht zu stören und ihre stoische Ruhe signalisiert, dass wir vermutlich den rechten Pfad erwisch haben.

Auf dem Land gibt es zahllose Geräusche, wenn man genau hinhört: Vogelgezwitscher, das Summen der Insekten und Zirpen der Heuschrecken, fernab ein Traktor bei der Feldarbeit, muhende Kühe, ein sanfter Windstoss ins Blätterdach, unsere

rhythmischen Schritte. Erstaunlich. Und gänzlich anders als der Lärm, der Krach, der Radau, die Missklänge, an die wir uns gewöhnt haben.

Bei einem Bauerngut gönnen wir uns eine erholsame Pause, verspeisen und verfüttern die restlichen Kalorien, lassen uns durch die Ruhe und Milde des Rastplatzes einlullen. Luxus ohne Hochmut oder höfisches Zeremoniell.

Musse und Nichtstun bedeutet für viele Menschen Langeweile und sie suchen nach leicht zugänglicher Stimulation. Diese Momente der Tagträumerei hingegen kommen mir vor wie eine aussterbende Kunst, eine in Vergessenheit geratene Mixtur der vier Elemente und fünf Sinne.

Übrigens:

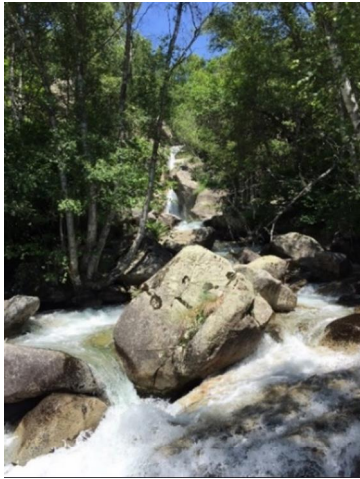
auch bei den Bremer Stadtmusikanten spielt ein Esel eine gewichtig-wichtige Rolle, ist er doch die Basis des Erfolgs des berühmten Quartetts



Dann müssen wir aber trotz allem weiter, am Elektrozaun vorbei durch eine Kuhweide, weglos und schattenlos den Hang hoch. Um dort oben angekommen frustriert vor einer Mauer zu stehen, die KEIN Esel dieser Welt überwinden will und kann. Also wieder zurück, schon brodeln die noch verbliebenen Nervenstränge... Aber wenig später entdecke ich einen Nebenpfad, der parallel zum Wanderweg führt und mit dem sich eine eselgängige Route finden lässt. So stehen wir wenig später auf einer frisch geteerten Strasse. Kein sonderlich erbaulicher Anblick, aber wenigstens sind wir auf direktem Weg dem Ziel entgegen und müssen keine weiteren Umwege befürchten.

Vera scheint die Hitze zuzusetzen, beeindruckend wie tapfer sie diese Strapazen meistert, immer gut gelaunt, stets mit offenem Blick für die Wunder der Natur. Aber hier ist kein Ort für Pausen, jetzt diesen Streckenabschnitt zügig durchziehen, oben spätestens ab Viliella wird es schon besser werden. Alternativ hätten wir das Tal ganz unten dem Fluss folgend ansteigen können, aber dazu ist es nun zu spät. Das kühle Rauschen des frischen Schmelzwassers unten im fernen Schatten macht das Dahintrotten auf dieser öden Asphaltpiste umso schwerer...

Verkehr hat es keinen, und wenn mal ein Auto daherkommt, stört das weder Esel noch Fahrer. Hier wollen wir eigentlich eine weitere Pause einlegen, aber das ausgestorben wirkende Dorf lädt nicht dazu ein. Also legen wir tapfer nochmals 2-3 km zurück, um dann unten am Fluss gleich hinter der Brücke ein letztes Päuschen einzulegen. Die Esel irritiert das, wollen nun nach Hause. Erst ein geteilter Apfel (und dann noch einer) entlockt den beiden wohliges Schnauben und dankbare Blicke. Wir haben sehr wohl gelernt, die Esel zu lesen, verstehen nun ihre Aktionen und Reaktionen, Launen und Freuden.



Traurig und wehmütig machen wir uns auf die letzten Abschnitte, hoch zum Wald und dann dem Feldweg folgend zurück nach Can Jan. Rasch sind die verbliebenen Lasten von den Rücken der Esel entfernt, schon können wir die beiden zurück zu ihrer Sippe führen. Denise kommt uns entgegen und öffnet den Elektrozaun. Esperanza verschwindet sofort, gesellt sich zu einer Eselin, die sie scheinbar innerhalb des Rudels beschützt.

Bruc trottet auch ins umzäunte Areal, sucht sich einen sandigen Platz, um sich wieder einmal richtig wohlig zu wälzen, schaut immer wieder zurück zu mir, ein Ohr in meine Richtung, eines nach hinten, wo seine Kumpane im Schatten einen Haselwald verzehren.

Ich werde diesen Blick von ihm nie vergessen.

Als wolle er sich bei mir bedanken - und gleichzeitig auch Abschied nehmen für vier unvergessliche, wundersame Wandertage. **150 kg wohlwollende Sturheit.** Danke lieber Bruc, Du hast mir sehr vieles aufzeigen können, was ich glaubte zu wissen, nun aber mir Dir erleben und erwandern durfte.



TEIL 2: ANDORRA-ULTRA-TRAIL, RONDA DEL CIMS, 170 KILOMETER MIT 13'500 M HÖHENDIFFERENZ



Der Mensch ist zu enormen Leistungen fähig, kann unglaubliches leisten, wenn er dazu die nötige Motivation findet. Und an der mangelt es momentan etwas...

Nach meiner sinnspendenden Eselwanderung soll ich jetzt wirklich einen Berglauf in Angriff nehmen, der etwa 300 Leistungskilometer nonstop fordert? Es wird garantiert nicht ohne Schmerzen, Leiden, emotionaler Erschütterung und totaler Erschöpfung gehen, mach Dir da keine falschen Illusionen! So wie bei der Diagonale der Verrückten quer über La Réunion 2005, als ich mich schwer angeschlagen und total demotiviert ins Ziel geschleppt habe, enttäuscht und leer. Je näher der Start rückt, umso mehr schrumpft meine Vorfreude, desto banger wird mir, denn ich glaube, mit allem rechnen zu müssen.



So stehe ich am Freitag 6. Juli 2018 um 6.55 Uhr im Startareal, gemeinsam mit 423 weiteren Ausdauer-Freaks, die sich zu diesem ultimativen Anlass angemeldet haben. Die Stimmung ist gereizt, keiner weiss so recht, wie mit der Anspannung und den Erwartungen umgegangen werden soll.

Vorfreude auf ein einmaliges Erlebnis in den Bergen? Banges Abwarten auf den Startschuss zu einer Runde über die Gipfel Andorras? Nervosität als Antrieb zu einem besonderen Effort? Coolness, es kommt ohnehin so wie es kommen muss? Erwartung eines Topresultates als Konsequenz einer prima Vorbereitung?

Jetzt aber locker bleiben: **It's Friday. Time to go make stories for Monday!**

Ich definiere für mich den Lauf folgendermassen: *kein Wettkampf*, sondern eine **Reise mit dem Ziel als Ziel**. Ankommen genügt, alles andere ist Supplement. Denn: in den vergangenen Jahren haben es jeweils 40-50 % der Starter ins Ziel geschafft, bloss jeder Zweite durfte sich als Finisher feiern. Und das bei Teilnahmekriterien für die Anmeldung, die ich trotz meinem Palmarès NICHT erfülle. In einem ausführlichen E-Mail muss ich die Organisatoren um einen Startplatz bitten, da ich die nötigen sportlichen Voraussetzungen zum Mitmachen schlicht nicht erfülle.

Hello Peter,

We studied your references and decided to make an exception so that you'll can participate to the Ronda dels cims. Have a good training and see you soon.

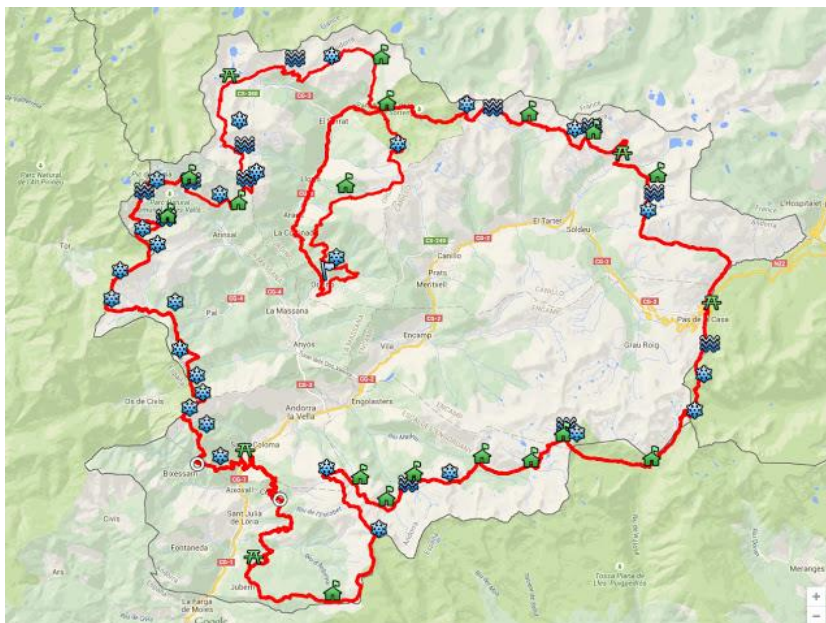
Valérie LAFLEUR

Directora logística

Andorra Ultra Trail Vallnord

<http://www.andorraultratrail.org>

Konkret liegt nun folgende Herausforderung vor mir: 170 Distanzkilometer, 13'500 Höhenmeter hoch und genau so viel auch wieder runter, gut 20 Berge oder Pässe, 13 Verpflegungsstationen (an zwei davon kann man sich eine Tasche mit persönlichen Dingen transportieren lassen), Zeitlimite jeweils so gewählt, dass blosses Wandern nicht reicht, total maximal 62 Stunden, erwartete Siegerzeit gut 30 Stunden, Wetter heute mehrheitlich gut, vermutlich abends etwas Regen, Nacht trocken und eher mild, morgen Gewitter, Übermorgen Regenschauer möglich. Neben der Runde der Gipfel gibt es noch 5 weitere Kategorien, die Eufonia zu zweit über 233 km ohne Streckenmarkierung (die sind bereits am Dienstag gestartet!), dann div. kürzere Runden. Bis am Sonntagabend sollten/müssen alle in Ordino zurück sein.



Der **Streckenüberblick** auf der Karte:

Der Start ist zentral in ORDINO, dieses liegt etwa 15 km nördlich von ANDORRA LA VELLA. Im Gegenuhrzeigersinn zuerst Richtung Norden, dann mehrheitlich südlich, halt im Kreis herum...

Beachte die Verpflegungsstellen (grüne Hütten), Schneefelder (Kristalle), Wasserläufe (blaue Linien)

6.59 Uhr: Ich sammle nochmals meine Sinne, kontrolliere Kleidung und Ausrüstung, schüttele Zweifel und Ambivalenz ab: Jetzt los, auf ins Abenteuer, Du hast **NICHTS zu verlieren** und **VIEL zu gewinnen!** Jetzt einfach mal starten, es könnte ja gut werden.

Hier die Angaben aus dem Roadbook zur ersten Sequenz meiner Reise:

Km point	Height	Landmark	Description
0 km	1.280 m	 Ordino	We set off from the town center along with lovely music and surrounded by a crowd admiring our courage (or silliness). A kilometer-long uphill walk on asphalt takes us around Ordino and loosens up the group. We take a narrow uphill path to reach a 1,620 m height. A woodland path will take us down to a road we follow uphill. We leave the road again after 100 m to take a steep climb... we have managed the first 370 m of vertical climb.
4 Km	1.650 m	 Camp del Remugat	We can have a look at the village d'Ordino. We follow a wavy path until we come to a level area (the Sornàs ledge). We veer right into a steep woodland path that will take us to a 1,990 m pass. We are rewarded with a pleasant descent out of the ambush area and to l'Ensegur.
10 km	1.835 m	 Ensegur	The way follows a succession of level areas and arduous climbs to reach the Coll d'Arenes, offering magnificent views on both sides. We follow the ridge for about 800 m until Ferreroles. We enjoy the view on the Estanyó lake below.
17 km	2.532 m	 Collada de Ferreroles	Steep and demanding downhill climb around the lake, a small level area and we enter the woods. We follow the way, cross the river and take the short climb to the refuge.
21 Km	1.962 m	 Refugi de Sorteny	Refreshment point. A rather short climb takes us to Planell del Quer, followed by a small descent to the Rialp river valley. ⚠ We go on along the river and pass the refuge. The rise gets steeper turning East as it reaches the top.

Noch etwas steif in den Hüften und klamm in den Waden mache ich mich letztlich doch mutig und zuversichtlich auf die Strecke. Jetzt einfach mal starten, der erste Abschnitt bis zum CP km 21 ist machbar, dann sehen wir weiter. Dass ich *laufen* kann, weiss ich; dass ich *gut rennen* kann, ist auch bekannt; dass ich *zäh im Durchhalten* bin, ist sicher eine Eigenschaft, die hier dienlich ist...



Das Wetter spielt mit, der kühle Morgen begrüsst uns Läuferinnen und Läufer aus mehr als 20 Ländern wohlwollend. Nach einer Schlaufe um das Dorf Ordino geht es bald abwechslungsreich und über einfache Waldwege wechselhaft hoch und runter, ganz gut um etwas in Trab zu kommen. Erste steilere Steigungen lassen das Plaudern unter den Teilnehmern verstummen, es geht langsam aber sicher los.

Taufrische Wiesen führen schon jetzt zu nassen Füßen, kurze steile Abstiege erfordern erstmals Konzentration und Vorsicht.

Die Stimmung im Läuferfeld ist angespannt bis schon fast gehässig, viele wirken angespannt und eigenartig ehrgeizig, als ginge es bereits jetzt um Positionskämpfe. Vielleicht sind es halt schlicht mehrheitlich halbwegs kompensierte Idioten, die so einen Lauf überhaupt in Erwägung ziehen, da kann ich also nicht allzu viel Kollegialität unterwegs erwarten...

Wenigstens leuchtet die Sonne wunderbar in den Tag, als sich die Wälder auf nun schon mehr als 2000 m.Ü.M. zu lichten beginnen. Ich renne und gehe zügig voran, meistere den nun schon zweiten Anstieg mutig. Dabei esse ich das Fruchtbrot, welches ich vom Frühstücksbuffet des Hotels «Les Closes» in Andorra heute früh stibitz habe.

Immer wenn ich zur Überzeugung gelangt bin, den ersten hohen Gipfel (Collada des Ferreroles, 2532 m) erreicht zu haben, folgt hinter der Kuppe ein neuer Anstieg, und noch einer, und noch einer.

Diese Erkenntnis wird mich einige Male bereichern...



Das Profil der Strecke auf meiner Nummer täuscht, die Anstiege sind lang und steil. Und schon bald bin ich 3 Stunden (!) unterwegs und habe erst den kleinen Teil links aussen gemeistert, geradezu trivial im Hinblick auf das, was noch auf mich wartet.

Die Berge werden rauer, unwirtlicher – und reiner. Hier oben bin ich glücklich, werde wieder jung, der Gang federnd, elastischer. Wenn man solch imposante Berghöhen betritt, überschreitet man einen Raum, in dem die Zeit zerfließt und sich unser Empfinden intensiviert.



Es riecht nach gefrorenem Schnee und Gestein. Die Qualen des Aufstiegs enden abrupt, eine letzte Steigung, noch eine Felsnase, schon stehe ich vor einem Turm aus Steinen und einem von Blitzeinschlägen gekennzeichneten Eisenkreuz. Endlich bin ich oben, das grandiose 360°-Panorama entschädigt für die Mühen des Aufstiegs. Müde bin ich noch nicht, eher langsam im Rhythmus für solche «Ultras» angekommen: immer zügig in Bewegung bleiben, nie forcieren, nicht trödeln, aber auch nicht mit Kraft oder Kampf laufen, die nötige Lockerheit behalten, haushälterisch mit physischen und mentalen Reserven umgehen.



Der Abstieg zum ersten Kontrollpunkt, dem Refugi de Sorteny, ist steil, anspruchsvoll, rutschig. Sollen mich ruhig ein paar Spinner Überholen, die gehetzt mitsamt ihren Stöcken den steilen Pfad herunterjagen. Im Wald wird der Weg qualitativ besser, aber die Tritte sind höher und erfordern kräftezehrende Sprünge. Immer wieder sind Bäche zu überqueren, der schneereiche Winter führt sogar Anfang Juli noch zu viel Schmelzwasser. Aber es ist schlicht schön hier oben in den Bergen, vergleichbar unserem Oberengadin, reizvoll lieblich.



Checkpoint 1 ist geschafft, immerhin. Gut gemacht bis hierher, tipptopp. Etwas Selbstlob tut gut - und ist erlaubt. Ich fülle meine Bidons, kippe das mitgetragene Elektrolytpulver dazu, dankbar nehme ich einige Melonenstücke vom reichhaltigen Angebot der freundlichen Helfer in dieser Berghütte. Viele der Läufer haben «private» Betreuer organisiert, die ihnen hier in Windeseile die Bidons füllen, Tipps abgeben, Riegel und Gel in die Aussentaschen der Rucksäcke stopfen. Von mir aus, ich mach das alleine - und bin so auch niemandem Rechenschaft schuldig. Weiter, auf den nächsten Streckenabschnitt; wieder ein Gipfel, alles aber etwas humaner ausschauend auf dem Tour-Profil.

Km point	Height	Landmark	Description
26 Km	2.508 m	 Portella de Rialb	We take the time to enjoy the magnificent panoramic view before starting the descent. 500 meters downhill and right turn uphill to Estany Esbalçat.
29 Km	2.280 m	 Estany Esbalçat	We follow a relatively flat and clearly marked trail, then descend to the pond and climb again to the Coma d'Arcalís restaurant.
31 Km	2.200 m	 Coma d'Arcalís	Refreshment point. We take time to recover, we have already left behind almost 20% of the route. The Cataperdis peak, right in front of us, inspires respect as we will soon run around it. Follow the Arcalís ski slopes. The slope is relatively mild at first but gets steeper in the last 500 m.

Es täuscht. Zuerst steil durch blühende Wiesen hoch, dann in schattigen Wäldern ebenso steil runter entlang nassen Rinnen, nun nach einer kurz einfachen Passage auf einem Wanderweg schräg in den Hang, mitten durch tiefend nasse Kuhweiden. Ich überhole einen nach dem andern, komme nun langsam in Fahrt, bin effizient unterwegs. Die Julisonne steht schon hoch und brennt heiss in die Bergwelt, kaum ein Lüftchen sorgt für etwas Kühlung. Mehrmals wasche und kühle ich meine Hände in den unzähligen Wasserläufen, die es zu überqueren oder denen es auszuweichen gilt. Und es macht Spass, so langsam beginnt mir der Andorraultratrail zu gefallen. Vielleicht war es ja doch eine gute Idee, mich hier angemeldet zu haben!



Irgendwann bin ich dann wirklich oben auf dem zweiten hohen Gipfel, wieder mehr als 2500 m.ü.M. Und auch hinter dem stolzen Berg wartet ein schauerlich rutschiger Abstieg über schiefrige Wege, die man mehr driftend denn rennend möglichst ohne Sturz hinter sich zu bringen versucht. Ich bin darauf gefasst und lasse Ärger oder Hader darüber gar nicht erst aufkommen, das ist «*part of the game*» oder besser «*part of the torture*», wenigstens komme ich bergab einigermaßen zügig voran. Der Kilometerschnitt liegt bei 4-6 pro Stunde, schrecklich langsam eigentlich, für dieses hochalpine Gelände aber dennoch gut - und im Fahrplan. Es gibt nämlich Cut-off-Zeiten für die Kontrollstellen, wer zu langsam ist, wird konsequent rausgenommen...

Nicht einfach oder gar flach, sondern verwirrend und in unruhigem Zickzack geht es weiter, der Rhythmus wird immer wieder gebrochen, jeder Schritt eine neue Herausforderung.

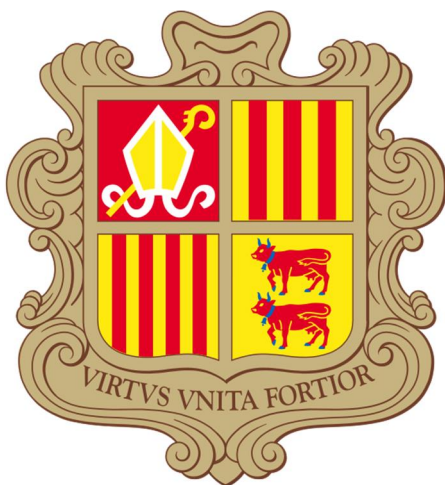
Aber nach wie vor: Peter Osterwalder, Nr. 217 Suisse, ist gut unterwegs!

Keine Zeichen von Müdigkeit, bisher keine Fehlritte oder Stürze, Gelenke, Sehnen und Muskeln wohlauf, meine Motivation baut sich zu einem stabilen Gebäude auf, diesen Monsteranlass mit sturer Entschlossenheit weiter zu verfolgen, so gut und so lange es geht.



An irgendein Ziel oder gar eine Zeit geschweige einen Rang wage ich in keiner Weise zu denken, das wäre dumm und geradezu fahrlässig in dieser profanen Anfangsphase eines wirklich langen, sehr langen Laufes. Der eben erst begonnen hat.

Andorra. Ich assoziiere diesen Zwerg - Staat in den östlichen Pyrenäen mit einem (un- geliebten) Drama von Max Frisch, das ich im Gymnasium über mich ergehen lassen musste, mit einer grässlichen verkehrsreichen Stadt in den Bergen, zollfreiem Einkauf, und dem Sieg Jan Ulrichs an der Tour de France 1997.



Andorra wurde 1278 gegründet, weist eine Fläche von fast 500 km² auf, beherbergt knapp 80'000 Einwohner. Als Steueroase bekannt floriert v.a. der Handel mit Alkoholika und Tabakwaren, daneben gilt der Wintersport als wichtigster Wirtschaftsfaktor. Regiert wird Andorra vom Bischof von Urgell und dem französischen Präsidenten in einer symbolischen Doppelherrschaft; zudem wird ein andorranischer Regierungschef gewählt.





Der Wildbach schiesst in Stufen hinunter, schäumende Stromschnellen zwischen dicken Felsen. Mehrmals erfrische ich Gesicht und Arme, spüle so Schweiß und Staub aus den verklebten Poren der Haut.

Checkpoint 2 wird weit vorne sichtbar, eine dieser schrecklichen Bergstationen für den Skitourismus Andorras. Ich bleibe konzentriert auf dem anspruchsvollen Wanderweg, lege die letzten 2-3 km ruhig und ohne Effort zurück.



Über eine Eisentreppe geht es – nach dem Einscannen der Nummer - ins Gebäude, dort ist der Refreshmentpoint, gut so. Auch hier hektisches Treiben, Kampf um die Wasserhähne, Gedränge am Buffet (Früchte, Nüsse, Biskuits, Kuchen, Schokolade, Riegel etc.). Ich hoffe, das Feld zieht sich bald mehr in die Länge und dann werden das Rennen und die CP's hoffentlich etwas besinnlicher und ruhiger...

34 Km	2.715 m		Bretxa d'Arcalís	Enjoy another magnificent view: in front of us are the Angonella cirque and lakes, behind us the Arcalis slopes. We take the initial technical descent, remaining concentrated. We soon reach and skirt the lakes.
36 km	2.300 m		Angonella	Continue up a rocky path that gets more difficult as we advance. We encounter some rocks before the slope gets much steeper as it approaches the ridge. Climb it and reach the peak.
39 km	2.612 m		Pic del Clot del Cavall	A grassy path down the ridge allows us to run and take longer steps. The view is stunning. A steep descent on a rocky path precedes a grassy one that gets into the woods to some shepherd's huts called "Bordes dels Prats Nous".
41 km	2.010 m		Bordes dels Prats Nous	The road becomes hilly. Follow a contour line before turning into a small descent. Leave the GRP to follow a large level area that will take you to Pla de l'Estany and the Joan Canut refuge.

Gut gepflegt und nach wie vor bestens hydriert mache ich mich sofort wieder auf die Strecke, jetzt einfach zügig dranbleiben, Pausen bringen nichts, essen kann ich auch unterwegs. Denn das ist das Schöne an solchen Anlässen: das Tempo ist v.a. bergauf sehr gemütlich, hier lohnt es sich nicht, stressig den Hang hoch zu eilen. Da kann man gut auch etwas verspeisen - und sogar ab und zu der wunderbaren Bergwelt ein paar Blicke widmen.



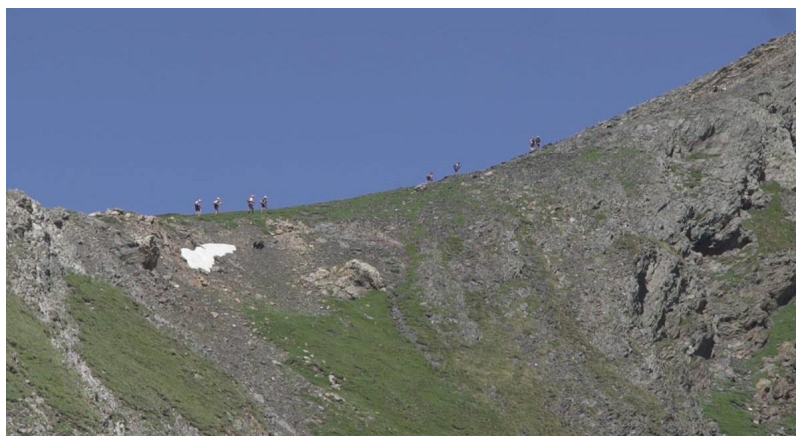
Die Vorbereitung zur Ronda del Cims war keine spezielle, ich bin einfach regelmässig und zuletzt etwas länger mit mehr Höhendifferenz gerannt, aber nie mehr als 15 km am Stück.

Hier zählt die gute und solide Ausdauerbasis, welche ich mir über viele Jahre erarbeitet habe. Und ob es nun klappen soll oder nicht ist wahrscheinlich letztlich zu 3/4 Kopfsache.

Denn derartige Distanzen kann man weder trainieren noch ist es physiologisch, so etwas zu tun. Also entscheidet die mentale Verfassung ob der Aufwand erbracht werden kann - oder eben nicht.

So einfach ist das.

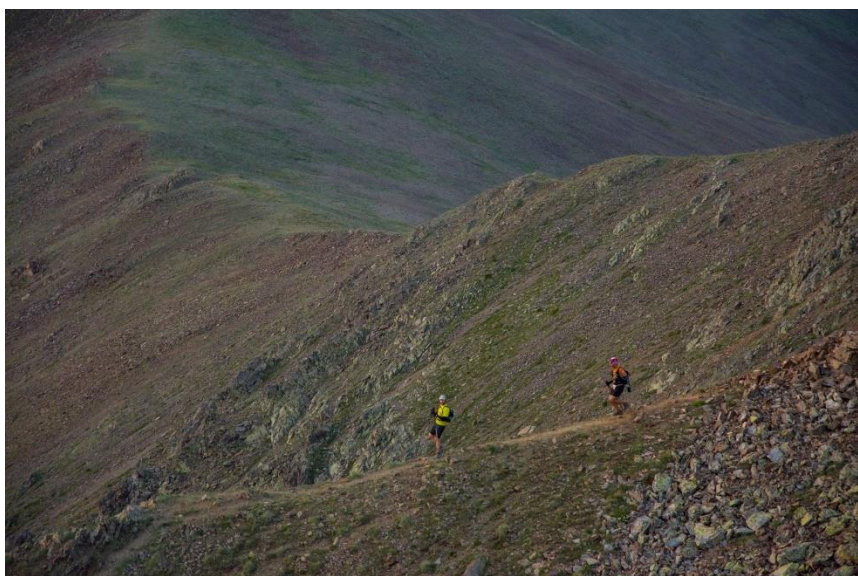
Schon bin ich oben an der Bergstation des Skiliftes angekommen, die öde flachgewalzte Geröllpiste liegt hinter mir, als der Anstieg an Steilheit zunimmt und in felsige Hänge über geht. Weit oben kann ich im blendenden Gegenlicht Läufer erkennen, die schweren Schrittes mehrheitlich mit Stöcken den Hang erkämpfen. Die vegetationslose Kante erinnert an eine Mondlandschaft, verstrahlt aber gerade durch die schroffe Unwirtlichkeit eine eigenartige Faszination. Keuchend aber eigentlich ganz gut komme ich voran, etwa eine Viertelstunde später belohnt mich ein Blick zurück über sicher 500 erfolgreich bewältigte Höhenmeter. Nochmals ein Effort, dann ist der erst der beiden Gipfel zum nächsten CP geschafft und somit die Hälfte bis zum grossen Kontrollpunkt bei km 72.



Mittlerweile bin ich mehrheitlich alleine unterwegs, das Feld der Läufer hat sich klar gelichtet, ich befinde mich scheinbar in einem Segment, wo alle etwa *gleich schnell* resp. *vergleichbar langsam* sind. Der Gipfel verdient ein kurzes Innehalten, dann aber mutig und ohne zu zögern in den Abstieg, ohne Verbindungsweg führt die Markierung direkt hinter der Kuppe runter in ein sich weit öffnendes Tal. Ich hasse diese rutschigen Abstiege, stakse zaghaft die staubigen Steinwege bergab, vermeide Risiken. Locker bleiben, nicht zu viel Spannung im Körper aufbauen, weich in den Knien, Fehlritte verboten! Denn nun ist ein Felssturzgebiet erreicht, das es geschickt zu überqueren gilt.



So komme ich erstaunlich rasch und wohlbehalten in eine kleine Senke, die sofort zum nächsten Anstieg überleitet, alles in ähnlicher Manier. Der nun folgende Abstieg ist eindeutig humaner, mehr Vegetation hält die Wege beisammen, kurze flache Überleitungen in nächste Steilhänge sind immer willkommen, abwechslungsreich und gar nicht so strapaziös. Denn unten bei den Seen haben lange Schneefelder der Sonne trotzen können. Hier zu laufen ist ein Spektakel, begleitet von mehr oder weniger unfreiwilligen Akrobatikeinlagen, (fast-) Stürzen und Rutschpartien, die herrlich wohltun nach den harten Erschütterungen der soeben bewältigten felsigen Passagen. Murmeltiere pfeifen warnend in den langgezogenen Felshänge, grandios!



Aus dem Weg über Schnee resp. Eis ist ein Steinfeld geworden, dieses geht allmählich in einen felsigen Hang über. Rot-gelbe Farbmarkierungen der Wanderwege ergänzen die Fähnchen und Bündel der offiziellen Beschilderung, die Strecke ist einfach zu finden. Aber nicht einfach zu gehen. Denn mittlerweile ist es ein Klettern – zum Teil auf allen Vieren – geworden, ein anspruchsvolles Springen von einem Felsbrocken zum nächsten.



Die Routenwahl erfordert volle Konzentration, immer wieder lösen sich auch grössere Steine und driften talwärts. Manch stabil und verankert erscheinender Fels ruht keineswegs, sondern kippt wippenartig zur Seite bei unsachgemäßem Betreten...

Ich steige mit gesenktem Kopf bergauf, ausschliesslich auf den Rhythmus von Beinen, Lunge und Herz konzentriert, in stummem Austausch mit der Anstrengung.

Aber auch hierhin hat es die Natur geschafft und zeigt sich selbst in scheinbar feindlichem Geröll von ihrer bezaubernden Seite.



Mein Rucksack ist übrigens gar nicht so leicht: immer minimal 5 dl Flüssigkeitsreserve, langes Shirt, lange Hosen, Regenjacke mit Kapuze, Regenhosen, Rettungsdecke, zwei Stirnlampen, Notkalorien, Verbandmaterial, Handy und ultraleichte Carbon-Teleskopstöcke sind kontrollierte Minimalausrüstung.

Stumm und unter Aufbringen grosser Kräfte meistern wir Ronda-Teilnehmer diesen endlosen Anstieg - äusserts anspruchsvoll und energieraubend. Aber auch speziell in vieler Hinsicht. Wenigstens werden speditiv Höhenmeter bewältigt, langweilig ist es garantiert nicht, Zeit um über irgendwelche Motivationsfragen nachzudenken bleibt kaum, einfach immer weiter, Stehenbleiben verboten. Weit oben – wirklich weit oben! – ist ein Schneefeld erkennbar, die weisse Sichel sollte hoffentlich den Peak markieren. Dort hochgekraxelt ist dann aber - wie so oft - nochmals ein weiterer Gipfel hinter dem Gipfel versteckt, der dann zum Gipfel führt, von wo aus man den wahren Gipfel sehen kann. Jubel ist nicht vorgesehen. Der Dudelsackspieler oben kann meine Laune nicht aufhellen (wirklich, da steht so ein Heini und fabriziert seine heulenden Melodien!).

Probier's doch mal etwas lockerer, leicht wie eine Gazelle: Schulter entspannt, stolzer Tonus im Rumpf, etwas aufrechter in zweier Hinsicht! Ich weiss nicht recht, ob ich mich nun ganz oben angekommen freuen soll, denn was sich vor mir auftut sieht schmerzhaft steil aus. Just downhill. Wenigstens werden ganz andere Muskeln belastet, auch die Füsse sind froh um andere Druckstellen. Übrigens: meine seit Jahren eigentlich dauerschmerzhaft Achillessehne ist „verschwunden“, meldet sich nicht, problemlos schmerzfrei.



Ich weiss nicht mehr wie, aber scheinbar bin ich gut und ohne grössere Zwischenfälle runtergekommen. Vielleicht hat auch die Schüttlerei sämtliche Memo-rys in meinem gerüttelten Hirn zerstreut.

Jedenfalls laufe ich bald dankbar zum nächsten Checkpoint, einer schlichten Hütte für Bergwanderer. Ein paar Läufer sitzen herum, dehnen die havarierten Muskeln, blicken etwas zaghaft in die Landschaft. 50 km, und noch kein bisschen weise...

Km point	Height	Landmark	Description
52 km	2.592 m	 Portella de Sanfons	Road with a small downward slope. This gets steeper before skirting the Pic Negre and cross the Coll Petit; fast climb of about 120 m altitude to reach the ridge, we follow it until the Port of Cabús.
56 km	2.302 m	Port de Cabús	3 km downhill through the meadows before reaching Setúria and climbing the slopes to the Coll de la Botella.
60 km	2.047 m	 Coll de la Botella	Refreshment point. We follow the GRP. The way becomes narrow, flattens and enters the forest. We can see the peaks we will be trekking in a few hours on our left (east). We cross the Pal slopes and go into the woods again before reaching the magnificent Montaner pass and the Spanish border.

Nun sollte ein etwas einfacherer Abschnitt folgen:

zuerst zwei kleine Zipfelchen, dann lange aber nicht allzu steil bergab in die kurze Gegensteigung zum dann schon 5. CP, dem letzten vor dem ersten grossen Camp.

Erfrischender Wind kommt auf, die Wege führen einfach sanft ansteigend über Kuhweiden und entlang Bergseen.

Ich nutze die für einmal einfache Strecke, um kurz zuhause anzurufen, Handyempfang hat man hier oben scheinbar meist. Heidi ist froh und erleichtert, dass ich so guten Mutes und bisher ohne relevante Probleme unterwegs bin.



Dann wird der Anstieg wieder alpin, der folgende Abstieg ebenso. Wir laufen in karger Umgebung, nun mehrheitlich über der Baumgrenze. Weit vorne kann ich ein Läuferduo erkennen, das hilft etwas einzuteilen mit den Kräften und das Tempo zu dosieren. Ich komme gut voran, das weich geschwungene Profil lässt für einmal locker und ohne höchste Konzentration vorankommen.

Aber in meinem linken, leicht auch im rechten Schuh beginnt es bei Tritten auf grössere Steine zu brennen, phasenweise zu stechen. Falls die Schmerzen nicht von alleine verschwinden – wäre zu schön gewesen... - muss ich auf dem zweiten Hügel dieses Streckenabschnittes wohl oder übel eine Fuss-Inspektion veranstalten, es könnten ja kleine Steine drücken und dort die Fuss-Sohle wundscheuern.



Ganz auf der Kante sitzend, hinter mir geht es mehrere Hundert Meter «s'Loch ab», ziehe ich die Schuhe aus und zerze die nassen Socken von den waschfrauenähnlich aufgequollenen Füßen. Nichts Spezielles zu erkennen, ausser halt der aufgedunsenen Hornhaut, nach nun doch schon vielen Stunden Feuchtigkeit und den 1000en von Schritten.

Weiter, weit vorne scheint sich die Kuppe ostwärts zu neigen wie eine Nase, die die letzten Strahlen des wieder sonnigen Abends begrüsst. Ganz alleine läuft es sich gut, kein Geklapper von Stöcken, kein Geplapper der Spanier oder Franzosen, kein Gejammer weit und breit.

Guten Mutes laufe ich über den Wanderweg, der *genau entlang der Bergkante* führt. Die Abendsonne leuchtet schräg ins Panorama, mein Schatten tanzt sicher 3-4 km weiter unten im Tal an der Lichtgrenze. Eine Strasse mit vielen Autos unterbricht den gleichmässigen Abstieg. Viele der Läufer haben hierher ihre Kollegen beordert, zur Motivation oder Abgabe von Verpflegung resp. Tausch der Ausrüstung. Als «Single» laufe ich direkt weiter. Die roten Fähnchen führen in eine Wiese.

Die folgenden 2-3 km sind nun wirklich obernühsam: der Weg ist kein Weg, es geht gradlinig einen grasbewachsenen Hang runter, und der so dicht bewachsen ist, dass man den Grund nicht sehen, nur mit jedem Schritt neu erspüren muss. Mehrmals kippe ich seitlich ab, vermeide aber eine Sprunggelenkverstauchung. Man kann nicht «laufen lassen», muss sich umständlich den Weg ertasten. Und der Bauer dürfte auch nicht sonderlich erfreut sein, wenn wir hier seine Wiese flachtreten.

Sicher eine halbe Stunde geht das so weiter, dann bin ich endlich unten am Fluss. Diesen trockenen Fusses zu Überqueren geht ohne übermenschliche Fähigkeiten nicht, also entweder einfach durchwaten (meine Version) oder Schuhe ausziehen (bringt letztlich auch nichts).



Im folgenden Aufstieg (auf einer im Winter als Skipiste genutzten mageren Wiese) trocknet alles wieder einigermaßen.

Was auf der Übersicht im Streckenprofil neben den echten Gipfeln als geringfügige Höhendifferenz erscheint, ist in Wirklichkeit schon wieder ein Anstieg Typ Üetliberg hoch 2, so kurz hoch zum nächsten CP, nicht erwähnenswert...

Aber man gewöhnt sich daran, dass hier nichts gratis ist, irgendwie müssen ja die 13'500 Höhenmeter addiert werden! Hoch auf den Mt. Everest und den Kilimandscharo vom Meeresniveau aus, dieselbe Strecke auch wieder runter, alles eingebettet in eine Distanz von Zürich nach Bergün, schon **ein Gigant dieser Andorra-Ultratrail!**

Am Kontrollpunkt wird wie immer meine Nummer 217 (**«doscientos diecisiete!!» Bravo Peter!!**) mit einem Sensor eingelezen. Vielleicht können zuhause ein paar Kollegen mein langsames aber stetiges Vorankommen auf einem Live-Tracker mitverfolgen.

Hauptsache ich bin noch dabei, und wie mir scheint gar nicht so schlecht.



Es ist noch hell und ich sollte hoffentlich einen Grossteil der letzten Passage bis zum grossen Camp bei km 73 im Tageslicht absolvieren können. Daher mache ich auch hier keine Pause, fülle die Bidons, Hunger habe ich gar keinen, 2-3 Bananenstücke kommen mit auf den Weg. Notfalls hätte ich zwei Snickers, eine Handvoll Willisauer-Ringli, eine Ovo-Schokolade, vier Ovosport und eine Tüte Gummifrösche im Rucksack, verhungern werde ich also kaum. Aber man weiss nie, eine Krise in den Bergen, die zu einer Rast zwingt, kann rasch viele Kalorien erfordern! Oder ein Gewitter.

64 km	2.084 m		Collada de Montaner	⚠ We leave the GRP and the Celestrail path on the left and take the Mític itinerary tackling a sharp climb through the woods, which eventually turn into rhododendrons coppice and finally gives way to grassland. We have made it to the ridge and skirt it. If we are cautious we might be able to spot some chamois and admire their agile maneuvers on dizzying slopes. The views will again take our breath away. We need to be careful where we step! We have reached the Bony de la Pica.
66 km	2.406 m		Bony de la Pica	Delicate and very technical descent into a canal. We need to be careful and take advantage of this stretch to recover easily before reaching the small pass of Les Comes.
67 km	2.228 m		Les Comes	Sharp descent through a narrow woodland path. Mind the roots. The woodland trail eventually meets a grassy path that takes us to the hamlet of Aixàs (it is a private property, so we should make sure we do not disturb anyone). We can greet the friendly family that lives there if we meet them. Today they get to see more passersby than during the whole remaining year.
70 km	1.530 m		Aixàs	After 50 m of asphalt, the way descends along fields down to a small lake before starting the climb to Coll Jovell.
71km	1.582 m		Coll Jovell	Enjoy the stunning view over Andorra la Vella and Escaldes before plunging into the valley where we soon reach the forest. The narrow path downhill gets steeper and the forest thicker. Cross a small stream to arrive at a spring said to be aphrodisiac (if proven truth, please notify the organization team). We approach the first houses and, after 100 meters of asphalt, arrive at the Margineda schools.
73 km	1.074 m		La Margineda	Aid station and runners bags. We take the opportunity to get changed and eat. The public welcomes us. Upon leaving, we climb for about 100 m on asphalt before getting on a paved road leading to the main road. We must be careful as the traffic may be dense. We reach the magnificent Romanesque Margineda bridge.

Die anderen Läufer verweilen scheinbar länger an den Posten, powern sich von Pause zu Pause. Ich probiere es mit gleichmäßigem Vorankommen ohne längere Halte. So bin ich nun ganz alleine losgelaufen und genieße die herrliche Ruhe auf dem Weg durch einen Tannenwald, der sanft ansteigend die kommenden 4-5 km meine Reise weiterführt. Endlich kann ich wieder einmal in gewohnter Manier rennen, so sind rasch ein paar Kilometer dankbar bewältigt.



Der Wind lässt nach, klares Wetter gibt einen herrlichen Blick ins sommerliche Tal frei.

Hinter hohen Bergflanken leuchtet der Abend frisch und einladend.

Der Blick auf klare grüne Flächen und stolze Wälder präsentiert sich wie eine Landschaft auf einem Gemälde.

Ein kurzer Check der Herzfrequenz, mehr aus «Gwunden» denn als Information zur Steuerung der Intensität:

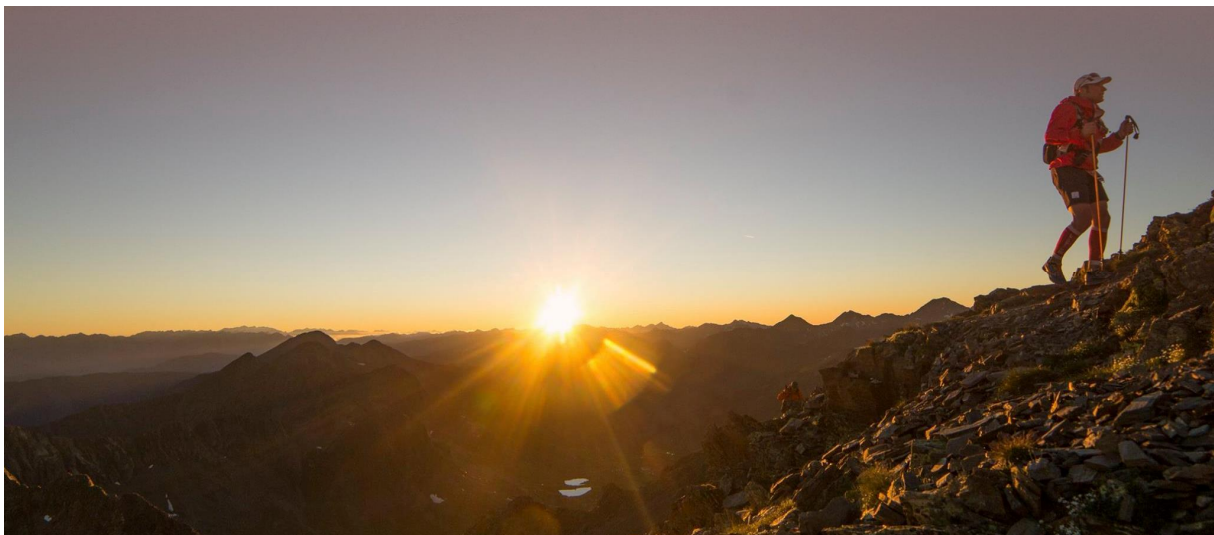
In den letzten 4 Stunden war alles dabei, von sehr locker (**blau**) über leicht (**grün**) bis streng (**rot**).

Ich laufe *völlig nach Gefühl* und nie unter dem Diktat einer Puls-messung.

Bewährt hat sich bei mir eine Intensität, die ich situativ und subjektiv als «etwas anstrengend» einstufen würde.



Mit dem Anstieg zum Bony de la Pica wartet aber ein letzter knackiger Aufstieg - vor dem langen Bergabweg. Wieder unterschätze ich primär die Steigung, stelle mir bloss einen kleinen Hügel vor, der subito erklommen sein sollte. Um dann nach 30 anstrengenden Minuten sehnsüchtig suchend Blicke nach oben zu werfen, um endlich den Kulminationspunkt erspähen zu können. Dicht bewachsen mit rosablühenden Alpenrosen ruht die friedliche Westseite des Berges in den letzten Strahlen der milden Abendsonne.



«Oben» ist immer erst fast oben, das habe ich mittlerweile verinnerlicht. Denn auch dieser Berg verfügt noch über 2-3 Extras: nur noch bis dort zu diesem Felsen, dann rasch an die Kante wenig höher, die Formation gleich dahinter ist sicher der höchste Punkt. Nein - es gibt nochmals einen Aussichtspunkt weiter vorne...

Jetzt kommt er aber, der Moment, wo es wirklich nur noch bergab geht. Drei gutgelaunte Helfer nehmen mich freudig in Empfang, gratulieren zur Leistung, freuen sich über

das Schweizer Nationenwappen auf meiner Startnummer. Dass ich sogar Zeit für ein paar Bilder habe, erheitert sie besonders. Und dabei knipst eine Helferin mein Lieblingsbild vor Ronda del Cims 2018:



Ich soll doch eine Pause machen, mich etwas erholen. Aber kalter Wind zieht über die Kante, Sitzgelegenheiten gibt es definitiv keine, bald wird es dunkel. Die freundliche Helferin will von mir wissen ob ich informiert sei, was nun komme. *Äh, nein, nicht so recht...* Es gehe «difficulte bergab, très technique, ich soll meine Stirnlampe aus dem backpack holen, die Dunkelheit komme very subito».

Ich laufe trotzdem einfach einmal los, kann dann irgendwann im Abstieg ja jederzeit eine Pause einlegen und die Lampe montieren, zuerst ein paar der 1600 negativen Höhenmeter bewältigen. Es beginnt mit einer Kletterpartie, die auch in ausgeruhtem Zustand mit stabilen Wanderschuhen eine Herausforderung Kategorie 1a darstellen würde. Dann wieder einmal so ein elender rutschiger Schieferweg, der in einen senkrecht ins Nichts fallenden Einschnitt führt.

Wenn ich da wirklich runter muss, dann Halleluja. Aber es geht zum Glück seitlich weg, quer zum Abhang, schaurig gefährlich bei Tageslicht, hochriskant in der Dunkelheit. Die Organisatoren haben blinkende Lichter aufgestellt, um in der Nacht die Strecke zu markieren.

Mut ist, wenn man Angst hat - und trotzdem weitergeht. Und um die Grenzen des Möglichen zu bestimmen, muss man sich halt gelegentlich ein wenig darüber hinaus ins Unmögliche wagen... Es gibt nichts Aufregenderes als die Gefahr (nicht weitersagen!!).

An lose Ketten, die im Fels verankert sind, kann ich mich festhalten und sichern, mit dem Mut der fehlenden Alternative meistere ich die Passage atemlos. Wie hier im Dunkeln die Läufer hinter mir durchkommen werden, ist mir schleierhaft, aber letztlich nicht mein Problem. Dieses liegt vor mir in Form des weiteren Abstiegs von ca. 200-300 Höhenmetern über ein Geröllfeld, das dann in einen Tannenwald mit zum Glück endlich festem Grund führt. Hier ist definitiv der Moment für die Unterstützung durch die Stirnlampe gekommen, das diffuse Licht der rasch einfallenden Dämmerung genügt nicht mehr, um halbwegs sicher voranzukommen.

Zwei Toppläufer überholen mich, rennen unverschämt flink und scheinbar mühelos an mir vorbei. Aber ich habe mir vorgenommen, mich weder zu ärgern noch spastisch verkrampft diesen Abstieg zu erleiden, einfach ruhig und locker bleiben, es wird schon irgendwie gehen. Mehrmals rutsche ich, einmal rollt ein Tannenzapfen unter meinem Schuh davon und ich fabriziere eine Verrenkung, die es garantiert in die lustigsten 10 Videos des Ronda del Cims geschafft hätte, wäre ein YouTube-Filmer dabei gewesen.

Inzwischen ist es stockdunkel, der Abstieg dauert weiter scheinbar endlos an. An einem Kontrollposten sitzen zwei in dicke Jacken verhüllte Spanier um ein loderndes Feuer und schauen auf ihren Handys ein Fussballspiel, notieren bloss kurz meine Nummer.

Wieder bin ich im leeren Raum, ganz alleine irgendwo und nirgendwo in einem steilen Berghang, zwischen Wäldern, Felsen, Wiesen, Dunkelheit. Die Oberschenkel beginnen zu schmerzen, aber «normal», Übel oder schwindlig ist mir nicht, Stürze sind zum Glück bisher ausgeblieben.

Jetzt kann ich ganz weit unten im Tal Lichter erkennen, gut so. Ich laufe tapfer weiter, mit jeder Kehre komme ich dem vorläufigen Ziel bei km 73 näher. Dass es von dort aus noch 100 km (!!!) sein werden und ich erst etwa einen Drittel der Höhenmeter bewältigt habe, muss ich nun gekonnt verdrängen...



Mit grossem Einsatz und pausenlos renne ich bergab, bin von mir selber beeindruckt...

Aber das Resultat lässt zu wünschen übrig, die Lichter scheinen nicht wirklich näher zu kommen.

Hadern nützt nichts, immer weiter.

Und bei alledem habe ich das Gefühl, dort oben einer Gefahr entronnen zu sein, das Tal weit unten strahlt Sicherheit und Geborgenheit aus.

Und so komme ich dann doch noch vor Mitternacht - letztlich freudig und zufrieden - in La Margineda an. Hier ist ein Sport-Center für uns gemietet, die am Tag zuvor abgegebenen «runners bags» mit Ersatzkleidern etc. können in Empfang genommen

werden. Es ist fast leer in der grossen Turnhalle. Zuerst werde ich mittels Scanner registriert, dann kann ich meine Tüte abholen und ein Plätzchen im hinteren Teil aufsuchen. Zuerst einmal bloss hinsitzen, erstmalig seit dem Start vor ... 17 Stunden!

Weg mit den Schuhen, raus aus den verschwitzten Kleidern, ab unter die Dusche.

Ich bin scheinbar einer der ganz wenigen, die diese Gelegenheit nutzen.

Andere Läufer sitzen bloss hohläugig herum und warten auf Erweckung.

Die heisse Dusche tut mega gut; herrlich, sich erfrischt und sauber zu fühlen.

Schnell bin ich in den Wechselkleidern, nun nach dem **ROT** am Start jetzt **GRÜN**; bewusst als Farbe der Hoffnung gewählt.

Denn der mittlere nun folgende Streckenabschnitt möchte ich unter der Motivation «irgendwie gut durchkommen, um dann auch noch das letzte Drittel zu schaffen» bestehen.



Meine Füsse sind ziemlich havariert, v.a. links im Vorfuss ist die Hornhaut unten aufgeweicht, löst sich blasenförmig, kein schönes Bild - und zudem ziemlich schmerzhaft. Ich trockne sie so gut es geht, wickle dann mein Leuko-Tape recht satt um die Sohle, damit sich die Haut nicht noch ganz löst und als Schutz vor weiterer Reibung in den subkutanen Schichten. Ob das etwas bringt?

Bisher hatte ich an Läufen fast nie Probleme mit Blasen, aber das hier ist ja auch wirklich ein spezieller Anlass - in vieler Hinsicht. Ich sollte auch etwas essen, müsste nun eigentlich kräftig Kalorien futtern, das Angebot dazu ist grossartig. Suppen, Pasta, Reis, Kuchen, Kekse und vielerlei Obst liegt auf den langen Tischen vor den freundlichen Helfern, die uns matte Figuren etwas mitleidig mustern.

Mir ist nicht ums Essen, kein Hunger, nicht einmal etwas Appetit. Aber ich fühle mich wirklich gut, nichts ausser die Füsse tut weh, die Muskulatur und Sehnen haben bisher alles bestens toleriert, auch der Rücken und Rumpf wirkt stabil, die Motivation ungebrochen.

Dennoch möchte ich mich kurz hinlegen, nur so rasch ein paar Minuten, einfach einmal alles fallen lassen. Ich bin wieder parat für die weitere Strecke, habe meine Kleider im gelben Sack verstaut und zurückgebracht, Schuhe gebunden und alles startklar inkl. Stirnlampe.

So lege ich mich auf eine der Matten, möchte mich einfach kurz belohnen für die hervorragende Leistung bis hierhin. Ein Helfer eilt sofort herbei, bringt mir eine Decke und fragt, ob ich auch ein Kissen wolle. Danke, nicht nötig, ich möchte bloss ganz kurz loslassen, einfach nur liegen.

Sofort nicke ich ein, Sekundenschlaf, gleich wieder wach. Nochmals, wunderbar. Dann wird mir das Ganze zu verführerisch: wenn ich jetzt mit ein paar Stunden Schlaf liebäugle, komme ich nicht mehr auf die Piste. Ein Schmunzeln streicht über mein Gesicht: Du weicher Kerl! Hättest Du gerne! Einfach so hin liegen und ein Nickerchen zelebrieren! Los, auf und raus in die klare Nacht! 800 Höhenmeter auf der anderen Tal-seite warten auf Dich!

So ein Anlass reisst mich total aus sämtlichen Rollen und Kulissen. Ich habe plötzlich keinerlei Verantwortung mehr - ausser zu mir selber Sorge zu tragen. Meine medizinischen Kenntnisse sind sicher dienlich, aber letztlich kann ich auch bloss hoffen, dass mein bald 54 Jahre alter Körper diese Anforderungen toleriert. Erfahrung von anderen und ähnlichen Läufen dient mehr der Ruhe in brenzligen Situationen, vermag aber solche kaum zu vermeiden. Fehler mache ich jedes Mal neue, oft auch geradezu fahrlässige. Aber so einen Lauf kann man weder planen noch adäquat vorbereiten, zu viele unberechenbare Faktoren spielen hinein. Also lauf mit den Beinen, aber nimm das Hirn mit!

Es ist schon erstaunlich, was im Vorfeld eines solchen Anlasses bearbeitet werden kann *und muss*. Denn diesen Moment habe ich ein paar Mal mental durchgespielt und so fällt es mir letztlich leicht - es kommen gar keine ernstgemeinten Widergedanken auf. Schon bin ich aus dem Areal und folge den orangen Pfeilen auf dem Asphalt, runter an die Hauptstrasse, durch den Tunnel auf die andere Seite, dann entlang der Autobahn und zum Fluss, hinein in den Wald. Der tiefst gelegene Punkt der ganzen Strecke ist erreicht. Exakt um Mitternacht.

74 km	948 m		Pont de la Margineda	We are at the lowest point of the route, we cross the bridge and, after 800m of flat road (allowing us to digest a little refreshment), we get on a tough ascent in the forest (Costa Seda). We cross a small pass leaving the Mitic route on the left  , here, we have a really nice view on Sant Julià and, further on, Spain. We start the descent to the village of Certés and, later, Lluaneres.
80 km	1.280 m		Lluaneres	After passing under a magnificent waterfall, we climb on a narrow path, then go through some fields taking a wide track. We follow a road for about 150 meters before entering the forest through a clearly indicated path. Closed the village of Auvinyà, we follow a track and a road then for about 300m to the Coma Bella hotel.
Km point	Height	Landmark		Description
86 Km	1.390 m		Coma Bella	Refreshment point: Here we can relax, eat and drink at peace. Our companions will be there to cheer us and fill us with the energy we might need to go ahead. We cross the road and get back on the GRP through the woods. A very steep and strenuous rise along a straight way requires us to run on a regular rhythm. This brings us to the Naturlandia theme park at 2,000 m. The slope becomes gentler and, after 2 km of woodland path, we reach the Roca de Pimes shelter.

Ich habe mir vorgenommen, diese erste Nacht (aller Voraussicht nach wird es eine zweite geben, so rasch werde ich kaum durchkommen, dass ich schon samstags ankommen könnte!) einfach zu nutzen, *um voran zu kommen*. Jeder Meter ist gut, jeder bewältigte Streckenabschnitt ein Erfolg, einfach weiter bis es wieder hell wird und dann kann ich ja mal nachschauen, wohin mich die Nacht getragen hat.

Das entspannt und baut Druck ab. Ich erlebe jeden noch so kleinen Streckenabschnitt als Erfolg. Gut machst Du das, besser als jetzt faul in der Turnhalle zu pennen, jeder gemeisterte Meter ist erledigt und bringt Dich dem Ziel näher!

So verlasse ich das Gravitationsfeld des Dorfes, bewege mich ungebremst durch die Nacht, hinein in unbekannte Gebiete. Ein gleichmässiger aber saumässig steiler Anstieg erleichtert das Vorankommen nicht, aber wenigstens ist die Nacht trocken, ruhig, windstill, mystisch. Vom Mond ist nichts zu sehen, der Kiesweg im Wald nur eine helle Ahnung. Die Leere der Nacht zieht mich vorwärts. Kurz stehe ich still. Grün schimmernde Käfer und gigantisch grosse Ameisen queren meinen Weg. Wasser gibt es scheinbar auf dieser Bergseite keines, wenigstens bisher keine nassen Füsse. Die Schmerzen an der Sohle halten sich in Grenzen, allerdings reisst es unangenehm bei jeder Torsion im Vorfuss. Da unten ist garantiert etwas Übleres in Entstehung...

Kein einziger Meter flach, nie eine kurze Passage, die erholsam etwas eben verlaufen würde, immer steil bergauf. Seit einer Stunde bin ich keinem Läufer mehr begegnet, aber die Markierungen sind unmissverständlich. Ganz alleine, fühlt sich gut an. Angst habe ich keine, der Wald ruht wohlwollend. Mein Befinden ist prima. Von Einsamkeit keine Spur, oder doch? Mein innerer Dialog hält mich wach.



Endlich: bergab. Schon fast habe ich vergessen, wie es sich anfühlt, diese steilen Bergpfade herunter zu rennen. Dank kleinen Schritten und stellenweise absichtlichem Rutschen geht es fusstechnisch gut. Ich habe auch die Schuhe gewechselt und nun eher weite und weichere Schuhe mit breiteren Sohlen gewählt. Mehrmals spreche ich mir Mut zu, es läuft ja wirklich hervorragend, ganz objektiv. Vielleicht wird meine Eigenmotivation durch stereotype Wiederholungen wahrer?



Dann tauchen immer wieder Läufer vor mir auf, genauso werde ich von rascheren Teilnehmern überholt.

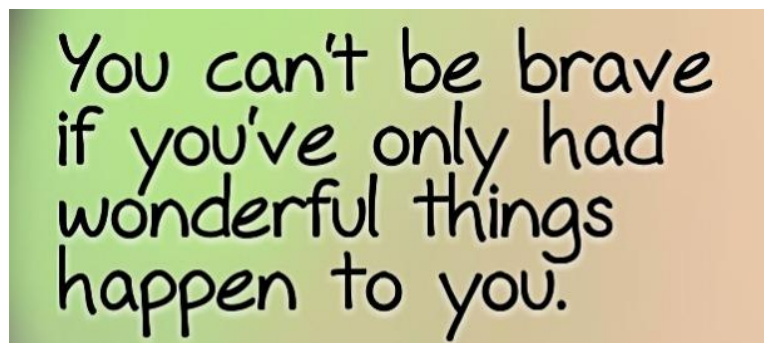
In der Nacht sind alle Läufer gleich, bloss bewegte Punkte mit grellen Stirnlampen.

Manch sind allerdings gleicher.

Bis zum CP 7 bei der Hütte Coma Bella ist aber doch noch ein mutiger Effort gefordert. Nach dem eher kurzen ersten Abstieg folgt ein Traktorpfad inmitten von Tabakfeldern. Die frischen grossblättrigen Setzlinge wirken beruhigend und das feine Grün tut der Seele richtig gut. Nun ist eine Strasse erreicht, zwei Helfer mit reflektierenden Westen signalisieren dank Blinklichtern, wo es durchgeht.

Am Wasserfall vorbei, spektakulär! Zuerst hört man bloss das tosende Rauschen und kann dieses in der Dunkelheit nicht ordnen, als betrete man einen anderen Raum. Dann plötzlich erfasst einem die feucht-nasse Luft der gewaltigen Wassermassen, die direkt vor der Brücke zu Tal stürzen, welche trockenen Fusses überschritten werden kann. Und nur wenige Augenblicke später ist bloss noch fernab ein dumpfer Klangteppich hörbar, der sich mit dem hochfrequenten Zirpen der Grillen vermischt.

Mir wird klar, dass ich mich immer dann schlecht fühle, wenn ich schlecht denke. Solche Naturschönheiten wecken gute Gedanken und geben unheimlich Schub. Auf der anderen Seite nützt es mir auch nichts, wenn ich reale Probleme (unten links...) schönrede. Meinen Füßen muss ich Sorge tragen, sie sollten ja auch NACH diesem Anlass noch funktionsfähig sein...



Innerlich habe ich mich darauf eingestellt, jetzt dann gleich triumphierend bei der Verpflegungshütte einlaufen zu können. Nun zieht sich das aber wieder scheinbar endlos in die Länge... verlassene Siedlungen und zerfallende Heuschöber anstelle einer einladenden hell erleuchteten Berghütte, die symbolisiert, wieder ein Teilstück erfolgreich gemeistert zu haben. Überhaupt besteht der zentrale Wert der Checkpoints nicht in der Verpflegung oder den Ruhemöglichkeiten, sondern im zweifelsfreien Erfolgserlebnis, schon wieder einen messtechnisch dokumentierten Schritt dem Ziel näher gekommen zu sein. Und daher wünsche ich auch gerade diese Hütte dringlich herbei...

Aber zuerst noch ein schmaler Weg, beidseits berandet von bedrohlichen Brenneseln, dann so ein dummer Abstieg über lose Erde, wieder hoch auf einen Waldpfad, nochmals ins dunkle Nichts ohne Zeichen, dass irgendwo dort vorne ein CP sein könnte. Aber siehe da, auch diesmal (...) komme ich an, werde freudig auf Spanisch begrüsst und nach meinen Wünschen befragt. Bloss Gatorate auffüllen, Melonen immer gut, die salzigen Crackers sind genial, mehr braucht es eigentlich nicht. Bitte KEINE Pasta, Risotto oder Suppe schon gar nicht, verschont mich mit solchen Angeboten.



Da stehe ich, nun eben im Tenue **GRÜN.**

Die Hoffnung ist mir noch nicht abhandengekommen...

Eine kurze Pause tut gut, ich bin ja nicht in Eile.

Die Stühle hinten links reichen vollauf, die Liegen hinten rechts wären allerdings schon verlockend...

Der Trick mit den Nachtstunden («alles freiwillig anstelle Schlaf») geht auf, ich erlebe mein Vorankommen als Belohnung, bin stolz auf jeden gemeisterten Streckenteil.

Ein Spanier, der scheinbar kurz vor mir dort eingelaufen ist, reißt sich etwas theatralisch die Nummer vom Shirt, schluss-finito-fertig-aus-ende-genug. Er steige aus, es reicht. «Wieso?» wäre eigentlich interessant zu wissen, aber ich frage den etwas erregten Kerl lieber nicht. Wenigstens habe ich wieder einen Platz gut gemacht.

Umgekehrt hat er aber vielleicht gar nicht so unrecht. Ich könnte nämlich *auch* aufgeben, gerannt bin ich nun wirklich genug, was noch alles kommt, will ich mir gar nicht vorstellen. Dass nun der unschöne Leidensteil bevorsteht, ist mehr als sicher! Ich könnte mir mit einer ähnlichen Geste VIELE Schmerzen, GROSSES Leiden, LANGE Qualen und ÜBLE Momente ganz einfach ersparen. Wirklich!

Vielleicht ist nicht **er** der Idiot, sondern **ich**, sollte ich wirklich weiter diesen dämlichen Markierungen folgen und weiter raus in die abweisende Nacht, hinein in lieblose Steilhänge, alles auf wunden Füßen, erst in der Hälfte der **Tortour de Andorra**!

Ernsthaft mache ich mir Gedanken, hier «einfach so» aufzuhören. Das schlichte Ende der Rennerei wirkt echt verlockend, ich muss das ganz realistisch evaluieren! Niemand könnte mir einen Vorwurf machen, ich müsste mich weder schämen noch rechtfertigen. Und was bringt es mir, wenn ich mich jetzt weiterschleppe über nochmals 7 oder 77 Berge? Innert 1-2 Stunden wäre ich zurück in Ordino, dann rasch unten in Andorra, das Hotelzimmer ist ja frei, Dusche, Schlafen, Relaxen, just nothing. Und so einen elenden Zustand wie damals auf dem Lauf in La Réunion will ich nie mehr durchwandern müssen.

Umgekehrt: es geht Dir gut, nichts tut wirklich weh, Du bist «cheibe guet» unterwegs in den vorderen Plätzen, bisher keine Probleme oder Krisen, ich kann jederzeit eine mehrstündige Pause einlegen, wenn der Akku leer werden sollte, das Ankommen ist das Ziel und nicht die Zeit oder Rang. So einen gigantischen Lauf zu finishen wäre ein once-in-a-lifetime- Erlebnis und würde mich garantiert bleibend stolz machen, etwas mentale Stärke ist nun gefordert und nicht die «Kopf-in-den-Sand»- (oder besser «Sand-in-den-Kopf»?) -Strategie.

Jetzt bin ich echt gefordert. Das Schlafdefizit macht den Entscheid auch nicht einfacher. Und ebenso die Tatsache, dass jetzt ein ganz grosser Brocken, der Aufstieg zum Pic Negre mit 1200 Metern Höhendifferenz, auf mich wartet. Folgende Überlegungen bewirken dann letztlich, dass ich weiterlaufe:

- ➡ Ich bin gesund, fit, fast schmerzfrei, klar im Kopf, bestens im Zeitplan.
- ➡ Die Nachtstunden habe ich als «Supplement» definiert, jeder Meter im Dunkeln ist geschenkt und erspart mir diese Distanz am Tag, also jeder Schritt ein Erfolg.
- ➡ Nach diesem schwierigen und langen Anstieg folgen einfachere Passagen, klar machbar in meinem momentan guten Befinden.
- ➡ Die zuletzt zu bewältigenden 3 hohen Gipfel sind dann reine Willensleistung, das werde ich notfalls mit dem Mut der Verzweiflung packen.
- ➡ Es gibt *keinen* überzeugenden Grund, warum ich hier überhaupt an den Start gegangen bin. Also auch genauso *kein* klares Argument, jetzt die Flinte ins Korn zu werfen!
- ➡ Ich sollte nicht so viel herum Hirnen, sondern: wiiterseckle, gopferteli Du Lööli!

93 km	2.165 m		Refugi Roca de Pimes	A very short descent precedes a tough ascent on a track lined with grass that evolves into mineral soil. The scenery is magnificent. At times the slope levels, so do not hesitate to look up, take a deep breath and enjoy what nature has to offer while recharging the batteries. The Pic Negre welcomes us.
97 km	2.645 m		Pic Negre	We follow the ridge on a very wide track before starting a descent to the "Collada de la Cauilla" where we find the Mitic route  . We follow a gentle path in the woods, which we leave to reach a level area where the Prat Primer shelter settles.
103 km	2.240 m		Refugi de Prat Primer	We leave the shelter and immediately find a steep hillside on a grassy path, which grows rocky before getting to the "Coll del Bou Mort".
104 km	2.501 m		Coll del Bou Mort	We begin a rapid descent on a rocky path and enter a grassy area; we cross a stream and arrive at the Claror shelter.
105 Km	2.290 m		Refugi de Claror	Refreshment point. Descend quickly onto a level area before crossing a river and starting a new climb on a rocky path, which brings us to a magnificent lake (the most beautiful lake in Andorra according to the locals): the Estany de la Nou. Again, a gentle drop followed by another level area and another stream crossing before reaching the Perafita shelter.

Also Fazit: weiter, hinein ins weitere Abenteuer. Fast 20 Distanzkilometer und wieder eine ganz gehörige Menge Höhenmeter verspricht der folgende Abschnitt. Es beginnt mit einem brutal gleichmässigen Aufstieg durch einen Wald, der Weg führt erschwerend nicht serpentinenartig, sondern gerade bergan. Meine Stöcke habe ich immer noch im Rucksack, die Kraft in den Beinen genügt, um zügig voran zu kommen.

Dank reflektierenden Spiegelchen an den Markierungs-Bündeln kann der Weg trotz anhaltender Dunkelheit gut gefunden werden; es gibt auch keine Alternative hier hoch Richtung «Schwarzer Gipfel», benannt nach seinem dunklen Gestein hoch oben auf 2645 m.Ü.M.



Endlich ist eine Bergschulter erreicht, dankbar laufe ich den breiten Waldweg, der im Winter vermutlich als Langlaufloipe dient. Vor langen, langen Zeiten bin ich mit Bruc dem Esel solche Wege spaziert, jetzt fühlt sich das alles etwas anders an – aber auch gut! Kein Geräusch ausser meinen Atem und das leise Aufsetzen der Füße, die Natur schläft noch. Es ist vielleicht schon 4 Uhr morgens, bald sollte die Dämmerung den Samstag erhellen.

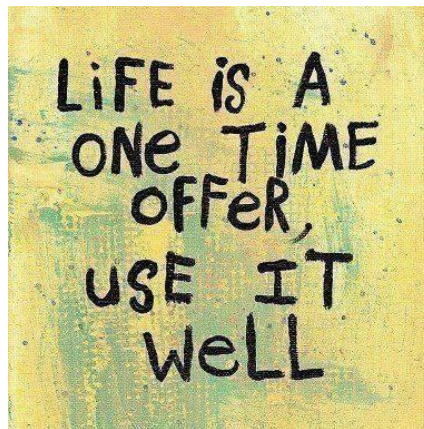
Bei einer verlassenen Skistation warten zwei spanische Läufer auf einen Shuttlebus. Scheinbar haben sie aufgegeben, warten auf den Rücktransport. Ich gehe wortlos an ihnen vorbei. Die Zwei sollen machen was sie wollen, ich bleibe auf der Strecke. Nun wird es einfacher, monotoner, langweiliger, reizarm. Immer bloss Schritt für Schritt geradeaus auf dieser Kiesstrasse, ziemlich unaufregend.

So wird mir zwangsläufig bewusst, wie müde ich mittlerweile wirklich geworden bin, die bleierne Schwere des Schlafdefizites lässt sich weder ignorieren noch abschütteln. Es ist eine fremdartige Müdigkeit, die ich nicht kenne. Eher eine Art Benommenheit. Eigentlich schade, jetzt müde zu sein, hier läuft es doch wunderbar! Zwei von den Cofei-Coci-Fröschen wirken knapp eine Viertelstunde, schon falle ich wieder in einen Trance-ähnlichen Zustand, kann die Augen kaum offenhalten und habe immer mehr Mühe, scharf zu akkommodieren und Stolpern zu vermeiden.

Jetzt müsste ein Bänklein kommen, auf das ich mich – nur ganz kurz, bitte! – hinlegen könnte, bloss ein paar Minuten Schlaf, das wäre genial. Aber es gibt hier im waldigen Anstieg keine passende Schlafgelegenheit ausser vielleicht der nadelübersäte Boden mit garantiert giftigen Ameisen...

Ich glaube nun zu verstehen, warum Schlafentzug als «effiziente» Methode bei Folter und Verhören angewendet wird. In einem derartigen Zustand verliert man die Kontrolle über elementare Abläufe und ethische Prinzipien, will einfach nur noch Abschalten.

Nr. 217 kämpft sich weiter, unsicher auf den Beinen, läuft keineswegs gradlinig, kann kaum mehr scharf sehen. Nun MUSS er eine Pause einlegen, und sei es nur ganz kurz. So geht es nicht weiter.



Ich knipse meine Stirnlampe aus, gehe ein paar Schritte weg vom Weg in den Wald und suche einen Platz, um kurz hinzuliegen. Wenn ich das auf dem Weg tun würde, könnte ja ein folgender Läufer denken, Nr. 217 hat den Löffel abgegeben – und gleich mit einer schmerzhaften Reanimation beginnen!

An einen quaderförmigen Stein angelehnt setze ich mich hin, den Rucksack angeschnallt, einfach so. Herrlich, loslassen, einfach nur schlafen, alles andere kann warten. Vielleicht 30 Sekunden, eher weniger, nicke ich ein, wunderbar. Nochmals einfach allen Tonus in den Boden versinken lassen, total erleichternd. Fast wäre ich zur Seite gefallen, schon bin ich wieder hellwach. Und sogleich wieder auf der Strecke, den sauber angebrachten Markierungen folgend.

Es ist schon erstaunlich, was so ganz kurze Phasen von Sekundenschlaf bewirken können. Ich bin wieder wie neu, gehe konzentriert und fokussiert meinen Weg, strammen Schrittes weiter als wären die Akkus wieder vollgeladen. Vielleicht ist es schlicht die anerkennende Geste dem Körper gegenüber, sein Bedürfnis nach Schlaf zu respektieren, und sei es bloss für einen Wimpernschlag. So werde ich auf diesen total 170 km und letztlich mehr als 44 Stunden vielleicht 60 Sekunden geschlafen haben, mehr nicht, aber auch nicht weniger. Nach dem Motto: «If you get tired, learn to rest. Not to quit.»

Entgegen dem Plan auf der Startnummer beehrt mich auf halber Höhe ein zusätzlicher Checkpoint. Ein etwas mürrischer Bartli verteilt hier Speis und Trank, nachdem er wortlos die Startnummer auf seiner Liste abgehakt hat. So ein Anlass erfordert viele Dutzende von Helfern, die hier Strecken- und Verpflegungsposten aufbauen, stundenlang in Wind, Kälte, Hitze, Regen(?) und Dunkelheit ausharren, nur um uns skurrilen Figuren derartige Egotrips zu ermöglichen.

Jetzt muss eine taufrische und somit tiefend nasse Wiese überquert werden, die Füße bedanken sich herzlich. Und vor dem felsigen Teil des Anstiegs zum Pic Negre ist eine schmutzige Jeep-Piste zu bezwingen, die nervig ideenlos und unbarmherzig gradlinig den Hang hochführt.

Erste Vögel beginnen zu zwitschern, der Tag erwacht und mit ihm kühler Morgenwind - hier oben auf über 2000 m.Ü.M. Ich sehne die Sonne herbei, wärmende Strahlen v.a. fürs Gemüt würden jetzt guttun. Tagesanbruch. Letzte Sterne verblassen, der Himmel klar, fast perlmuttfarben.

Nun folgt ein eigenartiges Erlebnis, das mich bis heute noch ratlos sein lässt: als ich wieder einmal überzeugt bin, die Markierung ganz vorne dort ist dann aber sicher *die letzte* vor dem Abstieg, öffnet sich der Blick zum wahren Gipfel des Schwarzen Berg. Und oben sehe ich ein Geländefahrzeug, so ein 4 x 4 Monster-Jeep genau im Gegenlicht des Morgengrauens. Diese Bild kenne ich, das habe ich alles schon einmal gesehen, kommt mir eindeutig bekannt vor. Auch dass das Auto gleich darauf losfährt und der Fahrer mir zuwinkt, ist mir nicht fremd, ich wusste, dass er gleich nachdem ich ihn erkannt habe in meiner Richtung talwärts fahren würde. Auch die Krokusse am Wegrand, die sich violett leuchtend durch die schwarzen Schiefersteine abzeichnen, sind mir bekannt, alles schon einmal gesehen, **«déjà vu»!** Ich muss gar nicht recht hinschauen, alles hier oben ist mir bekannt und bestens vertraut. Sogar der weiteren Streckenführung übers Plateau bin ich mir sicher, es geht nicht ganz hoch zum Gipfel, sondern nun leicht runter zur Alp dort vorne links.



Violett leuchtende Krokusse im Morgenlicht...

Auf dem Schwarzen Berg, hoch oben in den Pyrenäen, fühlt sich an wie ein Heimspiel...

Die wärmende Morgensonne bald erreicht...

Strecke bekannt, dort links zur Alphütte hin...

Eigenartig. Denn an diesem Lauf war ich in diesem Leben garantiert noch nie, in einem früheren kaum, da der Anlass erst zum zehnten Mal durchgeführt wird. Und in Andorra und Umgebung war ich auch noch nie, also mit Sicherheit *zum ersten Mal* hier oben! Auch dass die Strecke nun nach links abzweigt und über ein flaches Feld schräg nördlich führt, ist für mich so klar wie die soeben aufgehende Sonne, deren Strahlen mich von rechts wärmen, während von links noch eiskalter Wind über die Kuppe fegt.

Ein Läufer überholt mich, auch er gut geschützt durch die Windjacke. Die Stirnlampe kann ich wieder im Rucksack verstauen, jetzt ist es hell genug - auch für den schwierigen Abstieg, der unausweichlich vor mir liegt.

Alles wirkt schief in diesem windgeplagten Gelände, keine Horizontalen an den ich mich hätte orientieren können, mir wird schwindlig flau.

Déjà-vu: ein psychologisches Phänomen, eine unverstandene qualitative Gedächtnisstörung, die sich mit dem Gefühl äussert, eine *neue* Situation schon einmal erlebt, gesehen, aber *nicht geträumt* zu haben. Habe ich hier eine Erinnerungstäuschung durchlaufen? Bekannt ist dies ja in Zuständen der Erschöpfung, bei Intoxikationen, Begleiterscheinung von Neurosen, Psychosen und auch organischen Hirnkrankheiten (Temporallappen). Eigentlich ganz faszinierend, und besser als ein **Jamais-vu**-Erlebnis, in dem eine eigentlich vertraute Umgebung plötzlich unbekannt vorkommt...

Bald ist die Waldgrenze wieder erreicht. Ich laufe weiter, als wäre das nun mal meine Bestimmung für die nächsten Jahre. Der frische Morgen tut gut, erhellt in vieler Hinsicht, gibt neuen Mut. Als wäre ich auf einem Wanderweg im Engadin schlängelt sich der abwechslungsreiche Pfad dem Hang folgend leicht steigend von einer Lichtung zur nächsten. Hier ist wieder «Neuland» für mich, unbekanntes Terrain. Pferde mit Glocken versperren den Weg, geschickt kann ich den riesigen Tieren ausweichen, ohne dabei ihre Fohlen zu erschrecken. Mein Trinkvorrat reicht, notfalls könnte ich durchaus Wasser aus den Bächen hier oben trinken.

Nun sollte nochmals eine Steigung folgen, unmittelbar dahinter dann die nächste Kontrollstelle auf meinem grünen Weg der Hoffnung. Meine warme Kappe tausche ich mit der Schirmmütze, auch die Sonnenbrille ist wieder hilfreich, da nun ein schattenloser Anstieg in einem steilen Berghang folgt, mehrheitlich der Sonne entgegen. Es wird wieder anspruchsvoll, hochtrittige Kletterpartien in einem schieferschwarzen Feld, immer mehr oder wenig gleichmässig steil.

Vor mir sind wieder einmal ein paar Läufer erkennbar, denen geht es auch nicht besser als mir. Und von hinten kommt einer in horrendem Tempo. Das ist ein Teilnehmer der 112 - km-«Mitic»-Runde, deren Strecke hier kurz gleich verläuft wie diejenige der grossen Ronda del Cims. Ich gratuliere dem Spanier, er nimmt das Kompliment nicht an, wir Ronda-Läufer seien die wahren Helden, er mache ja bloss die einfache Strecke. Wenig hinter ihm folgt ein weiterer Teilnehmer dieser Kategorie, viele sollten noch folgen. Erneut unterschätze ich einen Anstieg und hadere etwas mit dem Streckenprofil.

Vorne im schräg einfallenden Morgenlicht erkenne ich am Hang mehrere Tipi-Zelte, scheinbar ist dort ein Camp für Naturbegeisterte. Auch dieser Anblick kommt mir bekannt vor, das sehe ich nicht zum ersten Mal! Egal, weiter jetzt, mobilisiere Deine Kräfte für diesen Aufstieg, der wieder einmal viel abverlangt. Erst jetzt erkenne ich, dass das gar keine Zelte sind, sondern bloss hell beschienene riesige Rot- Tannen, die im Kontrast zum dunklen Hintergrund wie dreieckförmige Artefakte erschienen. Habe ich jetzt auch noch optische *Halluzinationen*?



Sofort nach Überschreiten des Grats geht es rasant talwärts, unten ist die Berghütte mit dem CP 8 erkennbar, wieder ein Brocken geschafft, der Aufwand dazu war allerdings horrend! Und das Tempo lässt zu wünschen übrig, ziemlich schneckenmässig. Aber solange ich in Bewegung bleibe ist das genügend, vom Wettkampfmodus habe ich mich längst verabschiedet, dafür auf den Finisher-Kanal umgeschaltet, ultimativ käme dann noch der Survivor-Gang...

Unklar ist, wo im Feld der Teilnehmer ich ungefähr stecke. Gefühlsmässig recht weit vorne, so etwa um Rang 100? Die Topläufer sind bestimmt schon bald in Zielnähe, der Sieger hat erfahrungsgemäss gut 30, die Siegerin etwa 36 Stunden.

Ich kalkuliere kurz mein weiteres Schicksal: Jetzt kommt dann ein einfacheres Teilstück, dann der Gipfel zum nächsten grossen Checkpoint, dort wieder Dusche und Pause, dann die «Drei Gipfel zur Glückseligkeit» und das Laufgenie Peter Osterwalder 217 Switzerland ist im Ziel in Ordino. Ich spüre immer klarer, es wirklich schaffen zu können, und dazu noch gut. Dranbleiben, es macht ja durchaus Spass und bisher ist es gut auszuhalten gewesen. Die wiederholten Schilderungen der strapaziösen Mühsal gehört halt zum Schwanengesang der Langstreckenläufer...

Das einfache Erfolgsrezept lautet folgendermassen: Laufen bis es nicht mehr geht, dann gehen, bis es wieder läuft.

Km point	Height	Landmark	Description
108 km	2.200 m	 Refugi de Perafita	Another rather arduous rise through woodland that eventually gets gentler allowing us to stretch our legs on a nice lawn. We have reached the pass: the Collada de la Maiana.
110 km	2.424 m	 Collada de la Maiana	In front of us, the Madriu valley (named after the river at the bottom) considered as a UNESCO world heritage site. We start descending through the lawn before entering the woods along a steep slope that brings us to the bottom of the valley. We take the time to enjoy the view. We leave the GRP for about 100 m to cross the Madriu.
111 km	2.035 m	 Estall Serrer	The shaded path that runs down along the river gradually leaves the woodland to go around some small lakes. Look back again and again, oblivious of the timer, and let the magnificent view soak in. The Illa refuge is just below the lake of the same name.
116 Km	2.485 m	 Refugi de l'Illa	Refreshment point. Leaving the shelter, we keep along the Mític path. ⚠ We will soon leave it turning right and continue eastwards.

Noch wenig talwärts, dann abwechslungsreich durch blühende Wiesen, entlang quirligen Bächen, locker Waldwegen folgend bis zum herrlich ruhenden Bergsee. So läuft es sich gut. Einen weiteren Anstieg meistere ich scheinbar problemlos, zumindest kann ich mich nicht mehr konkret daran erinnern, und das heisst, dass das ganze eher emotionslos zu bewerkstelligen war.

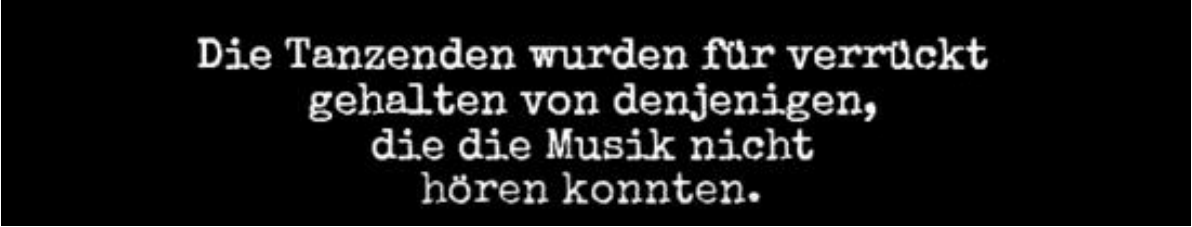


Das Besondere an Bergseen ist, dass man beim Aufsteigen nicht mit ihnen rechnet und sie erst sieht, wenn die Uferböschung mit einem letzten Schritt überwunden ist. Dann öffnet sich eine völlig neue Landschaft, versöhnlich ruhend mit gütiger Ausstrahlung. Phänomenal schön, diese Strecke! Und der bloße Gedanke, ganz ohne Hilfsmittel Andorra über all die grandiosen Gipfel zu umrunden, erfüllt mich immer neu mit grossem Stolz. Es könnte durchaus sein, dass hier und jetzt ein bleibend gutes Erlebnis in Entstehung ist, lauf weiter!

Apropos Bergsee: Immer, wirklich immer, wenn ich einen See erblicke, darf ich an meinen vor drei Jahren verstorbenen Vater denken. Genauer gesagt an folgende Anekdote: Als ich etwa 12-14 Jahre alt war, hatten wir Besuch aus Schweden, vier langbärtige bullige Mormonen mit dicken Pullovers. Käthi hat diese freundlichen Typen bei ihrem Aufenthalt in Jönköping kennen gelernt, sie waren auf der Durchreise und haben an der Friedheimstrasse übernachtet. Mein Vater, immer grosszügiger Gastgeber, wollte dann die Möglichkeit nutzen, ihnen etwas vom schönen Zürich zu zeigen und hat in seinem Thurgauer-Automechaniker-Allrounder-Englisch den Vorschlag unterbreitet, wir könnten an den Bürkliplatz an den Zürisee. Konkret hat das dann so getönt: «Okei, hellow, wi ar going nau an the Rand from the Lake, und schauing in the Lake, oder?» Wurde zur Standardformulierung und Running gag, wenn Familie Osterwalder an einen See gelangt...

Der Tag ist nun voll entfaltet, die Sonne steht schon hoch am klaren Himmel, es wird heiss. Da ich dank meiner Eselwanderung schon gut ans alpine Klima und die Höhen-sonne adaptiert bin, toleriere ich dies problemlos. Der Abstieg runter zum Fluss erfordert wieder etwas mehr Konzentration, meine Füsse machen sich unangenehm bemerkbar, da sind fast garantiert grössere Blasen unten im Vorfussbereich entstanden. Beim kommenden CP muss ich das wohl oder übel genauer unter die Lupe nehmen.

Worin liegt eigentlich die **Motivation** zur Teilnahme an solchen unvorstellbaren Berg-Ultra-Langstreckenläufen? Ich wage es nicht, eine Antwort zu formulieren, Aussehstehende können das ohnehin kaum nachvollziehen. Nur so viel, von einem Philosophen:



Die Tanzenden wurden für verrückt
gehalten von denjenigen,
die die Musik nicht
hören konnten.

Es ist eine sonderbare Kraft, die uns Läufer in den Bann zieht, vielleicht eine fast schon an Besessenheit grenzende Torheit. Aber woher kommt die Faszination, sich solchen inhumanen Strapazen auszusetzen? Die Suche nach der Glückseligkeit, wo die Zeit zerfliesst und sämtliche Wahrnehmungen intensiviert werden? Jedenfalls ziehen mich gerade momentan die anmutigen Höhen ehrfürchtig an.

Mehrmals ziehe ich einen Fuss aus dem Morast, der hier den feuchten Hang durchtränkt, dann sorgen lauschige Bachdurchquerung zumindest dafür, dass meine grünen Schuhe wieder einigermaßen sauber erscheinen. Nochmals 3 Mitic-Läufer überholen mich, kaum schneller, stumm den Markierungen folgend. Schneefelder sind immer willkommen, ich liebe diese Passagen, einfach toll mitten im Hochsommer das weisse Knirschen unter den Füssen zu spüren.



Eine 3-Baumstamm-Brücke über den grossen Fluss meistere ich mit akrobatischem Geschick. Jetzt kommt der vielleicht schönste Abschnitt der gesamten Runde. Zwar eher ruppig, aber einem bezaubernden Bergbach folgend führt die gut gewählte Strecke nach hinten und hoch ins Madriu-Tal, UNESCO-Weltkulturerbe. Hier sind etliche Wanderer unterwegs, rücksichtsvoll lassen sie uns Läufern Vortritt auf dem engen Bergweg.

Die ganze Zeit ist das Rauschen des Baches zu hören. Aber als ich dann um einen grossen Felsen laufe, wird es plötzlich ganz still, nur das Scharren der Schuhe auf dem Geröll und mein Atem, dem Takt der Schritte angeglichen. Ich fühle mich gegenwärtig wie selten; es gibt nur diesen Tag, diesen Weg, diesen Berg. Die Hitze wird durch den angenehmen Wind gemindert.



Ich bin etwas wirr im Kopf, glaube auf Steinen mit Flechten Schriftzüge (Politische Parolen!) und Tierzeichnungen (Mammuts und Pferde wie auf Steinzeithöhlen-Zeichnungen!) zu erkennen, deute Stein- und Baumformationen als von Menschenhand geschaffene Monumente, die hier vorbeispazierenden Wanderern Freude bereiten sollen. Letztlich ist alles Unsinn; es sind – bei genauerem Hinschauen – ganz natürliche Formationen und Gewächse, alles Ausdruck meiner Phantasie und bloss *visuelle Halluzinationen*.

Aber wenigstens sind es «gutartige» Trugwahrnehmungen, nichts macht mir Angst, keine bedrohlichen Darstellungen, alles mehr amüsierend unterhaltsam als furchteinflössend. Und ich kann es problemlos als vorgetäuschten Hirnleistungsfehler werten, bin noch Herr über meine Sinne. Der Schlafmangel, vielleicht Elektrolytverschiebungen, allenfalls irgendein Stimulans im Getränk, das ich seit Stunden zu Litern saufe oder die vielen Höhensonnenstunden haben meine Urteilsfähigkeit vermutlich etwas untergraben. Zumindest bin ich mir dieser verzerrten Wahrnehmung voll bewusst und kann somit meine Fehlleistung relativieren. Ich gehe jetzt mal davon aus, dass das im Ziel oder wenig später wieder abklingt und ich nicht psychotisch werde. Zumindest sind bisher Schneewittchen und die Sieben Zwerge noch nicht hinter einem Baum hervorgetreten...

Ungeduldig ersehne ich die nächste Hütte, die hier oben unser Kontrollposten darstellen sollte. Aber es hat weit und breit keinerlei Anzeichen, dass so ein Konstrukt von Menschenhand in Bälde kommen könnte. Dafür sind vorne am sonnenbeschienenen Hang eine Unmenge an Chalets gebaut, grässlich monoton mit kitschiger Front und alle *genau gleich* auf Alpenidylle gestylt. Wer um Himmels Willen kauft so einen überdimensionalen Hasenstall mit Pyrenäen-Blick? Ich laufe näher an die Siedlung heran. Erkenne, dass das bloss ein Südhang mit vielen Alpenrosenbüschen ist, die Chalets sind einmal mehr meiner Phantasie entsprungen. Jetzt wird es doch langsam beunruhigend mit meiner fehlgeleiteten Wahrnehmung.

Wenigstens komme ich gut voran, und vielleicht eine halbe Stunde später kann meine inzwischen arg zerknitterte Nummer am Kontrollpunkt Refugi de l'Ille registriert werden.

Ein paar Sanitäter sitzen im Zelt, arbeitslos. Ein paar Helfer fragen gelangweilt nach Wünschen zu «food and beverage», emotionslos. Ein paar Läufer schlafen sitzend auf Stühlen der Terrasse, energielos. Und Osterwalder Peter läuft schon weiter, problemlos. Die Angst, hier eine schlechte Figur zu machen, verliere ich restlos.

Nun bin ich wieder klar im Kopf – und top motiviert. Denn diesen letzten Abschnitt vor dem grossen CP werde ich nun gut schaffen, dann ist eine Dusche, neue Kleider und das mentale Abhaken vom Mittelteil angesagt. Yep, Du schaffst das, *kein Zweifel!*



Ist es der Reiz des völlig Ungewohnten oder mehr die Anziehungskraft des Widerstrebenden, was mich antreibt? Was tue ich hier wirklich? Wie kann es sein, dass ich inzwischen mehr als 30 Stunden unterwegs bin und körperlich noch derart leistungsfähig? Falls die Kraft in den Beinen versagen sollte, hätte ich ja die Stöcke im Rucksack, um den Quadriceps zu entlasten. Zudem wird mir erstmals bewusst, dass die letzten drei Monstergipfel zwar wirklich monströs sind, aber die Abstiege dazwischen nicht ganz runter gehen, sondern ein Bergspitz mit dem anderen über humane Taleinschnitte verbunden ist. Also machbar, auch nachts. Denn danach sieht es nun klar aus, ich werde *frühestens* Sonntagmorgen Ordino wieder sehen.

117 km	2.540 m		Port de Vallcivera	Steep slope downhill on a rocky path that becomes a grassy trail then, running along the Vallcivera river that bring us to the Esparvers shack.
121 km	2.046 m		Cabana dels Esparvers	Leave the GR11 and take the GR107 northeast at the bottom of the Engait valley following the river of the same name. The average gradient is relatively low but gets steeper over the last 500 meters before reaching Portella Blanca.
124 km	2.516 m		Portella Blanca	The borders of Spain, France and Andorra meet at this point. Leave the GR turning left and proceed straight northwards on a grassy ground to the Coll dels Isards.
126 km	2.552 m		Coll dels Isards	Enjoy the splendid view. A steep descent on a rocky path brings us to the Abelletes lake Abelletes. Be careful as this area is often foggy. A little further down, the land falls gently until the Pas de la Casa which we cross all the way down to the village.
130 km	2.080 m		Pas de la Casa	Aid Station and runner bags. We leave the village and pass under the viaduct that crosses the Ariège river, which marks the French border, and make our way along the border until the Rebaixant del Maià.

Nochmals kurz hoch, dann langgezogen talwärts, den Bergseen Vallciveras entgegen, erschütternd schön. Riesige Schneefelder sorgen für Abwechslung, Unterhaltung, Spass und Kühlung. Der Läufer vor mir stürzt mehrmals, scheinbar ist sein Schuh-Profil ungeeignet für den harten körnigen Schnee, der hier der Sommersonne trotzt. Aber er nimmt es lustig, so wie ich; vergnügt lassen wir der Schwerkraft freien Lauf und rutschen mehr oder weniger koordiniert die weissen Hänge herunter.



Der Spass dauert leider nur kurz, dann baut sich die letzte Steigung vor dem grossen Kontrollpunkt unausweichlich vor mir auf: Wieder so ein Gebirge, das zu Überwandern alleine eine grosse Tageswanderung für geübte Berggämsen darstellen würde. So langsam habe ich mich daran gewöhnt, dass dieser Berglauf halt ein **Berglauf** ist, bestehend aus **Bergen** und **Laufen**...

Gefangen und gleichzeitig frei in einem Labyrinth aus Fels; das Vorankommen ist anstrengend, geschieht wie in Zeitlupe. Hier grenzt Andorra, Spanien und Frankreich aneinander; die Region war lange bekannt für Schmugglerpfade und auch Fluchtweg im 2. Weltkrieg. Irgendwie spüre ich, dass in diesen abgelegenen Hängen manch schicksalshafte Begebenheit ihren gewollten oder ungewollten Lauf genommen hat.

Kühe grasen friedlich, auch sind immer wieder Gruppen von Pferden zu sehen. Entlang einem tosenden Bach leiten die Markierungen nach hinten ins Tal, dann aber zu meiner Überraschung rechts weg an einen seitlich gelegenen Hügelzug. Dort geht es wieder äusserst steil zu Sache, scheinbar unvermeidbar. Ein Läufer mit einer gelben Nummer überholt mich, José Manuel läuft den Mitic. Und der wäre eigentlich bei der letzten Hütte von der Ronda-Strecke abgezweigt, der arme Kerl ist also auf der falschen = längeren Schlaufe unterwegs.

Beim vorläufig ersten Gipfel wird er von den beiden Kontrolleuren darauf hingewiesen, es sei ja durchaus ehrbar, dass er die weite Strecke bevorzuge, aber seine Kategorie führe nicht über diese Route, sondern in direktem Weg nach Ordino. Oje, längere Diskussionen, Handys werden gezückt, grosse Verwirrung. Zurück und auf die offizielle Route oder nun halt mit uns ganz Verrückten die weite Schlaufe zu Ende laufen?



Ich werde ihn bald wieder sehen, dann aber genau *im richtigen Moment*. Dazu aber später.

Vorherst muss ich mich mit dem unvorstellbaren Gedanken anfreunden, dass dieser elend hohe Pass dort ganz weit vorne und v.a. ganz weit oben mein Schicksal der kommenden Viertelstunden besiegelt. Denn dort kraxeln so komische bunt bekleidete Typen auf Stöcke gestützt hoch, das können nur Läufer sein - und zeigen somit auch meinen Weg an. Scheisse, damit habe ich nicht gerechnet, meinte schon oben zu sein. Also hinein ins Vergnügen, kein Meter gratis! Wenigstens überhole ich zwei total entkräftet wirkende Läufer, der eine schleicht in Zeitlupentempo umständlich den Hang hoch, der andere sitzt apathisch auf einem Stein und kaut lustlos an einem Energieriegel.

Zuletzt sogar noch etwas Schnee, das weisse Feld macht aber die letzten Höhenmeter dank sauber eingeschlagenen Tritten einfacher als vermutet. Und als Belohnung für vollbrachte Glanzleistungen darf ich einen wirklich atemberaubenden Ausblick in einen atembeklemmenden Abstieg bewundern...

«Monde und Jahre vergehen und sind immer vergangen, aber ein schöner Moment leuchtet ein Leben hindurch. Der Moment ist zeitlos.» (Leonardo da Vinci)

Den Runterweg nehme ich sofort in Angriff, nun nur keine Zweifel aufkommen lassen, das wird jetzt auch noch gemeistert und dann ist erst mal etwas Pause angesagt - und wohlverdient! Schon ist der rutschige obere Teil, vielleicht 300 Höhenmeter geschafft, ein kleiner Bergsee liegt hier ruhend in einer Mulde. Danach nochmals ein Geröllfeld der Kategorie «nicht zum Abstieg geeignet», keine Widerrede erlaubt. Mir kommt zuerst eine leicht bekleidete schlanke Bergläuferin entgegen, die hier scheinbar ein kleines Training absolviert, schwerelos hüpfte sie den Berg hoch. Dann ein massig bebauchter Glatzkopf, schweissüberströmt schnaufend mit der flehenden Bitte, ich soll ihm verraten, wie lange es noch bis zum Gipfel gehe. Weitere Wanderer sind unterwegs, scheinbar ist unten in Pas de la Casa ein Ferienort für Bergtouristen. Dorthin strebt mein Weg und dort werde ich dann meine zunehmend schmerzhaften Füße einer Generalinspektion unterziehen müssen.



Ein Murmeltier beguckt mich neugierig, pfeift dann warnend und verschwindet in felsigem Schutz. Noch eins!

Schon drollig die lustigen Bergbewohner! Solche kurzen Aufheiterungen sind herzlich willkommen, eine wunderbare Ablenkung.

Wo ist das Murmeltier, wer findet es auf diesem Foto? (*)

Irgendwann ist die Bergstation des Skilifts erreicht, nun sollte es der Strasse nach zur Ortschaft gehen, einfach planiert und wenig steil. Aber der Strecken-Chef hat sich eine würdigere Variante einfallen lassen und führt mit seinen Fähnchen schräg durch rutschige Hänge, steil in einen kleinen Einschnitt mit div. Wasserübergängen, risikoreich gradlinig talwärts.

(*) kein Murmeli auf dem Bild, der dicht befellte flinke Bergbewohner ist schon verschwunden, als ich endlich mein Handy hervorgekramt hatte...

Meine Motivation steht felsenfest, wackelt höchst kurzzeitig und minim, ohne wirklich ins Schwanken zu geraten. Das ist nicht zuletzt Resultat der Vorbereitung, die genau diese Aspekte zentral beinhalten muss. Denn wenn ich an der Startlinie stehe, darf die Frage nach dem „warum?“ nicht mehr aufkommen, das muss vorher und *abschliessend* abgehandelt sein. Sonst zerreisst einem die Ambivalenz - und giftige Säfte fressen sich unaufhaltsam in den mechanischen und mentalen Antrieb.

Was mich womöglich auch antreibt ist der Gedanke, dass – sollte ich es doch nicht schaffen – ich dann vielleicht kommendes Jahr nochmals hier teilnehmen „muss“..., also *bring it to a (good) end*, dann kannst Du diesen Anlass getrost abhaken auf Deiner *bucklet list* !!



Unter mir zeichnet sich schon Pas de la Casa ab, wie eine Zivilisationsmetastase in der Bergwelt,

vor mir der rutschige aber recht einfache Wanderweg,

über mir beginnt sich der Himmel zu bewölken,

und **in mir** das Wissen, bald ins Finale zu laufen. Die letzten drei Übergänge stehen dann noch an, und ich beginne mich echt darauf zu freuen,

es folgt garantiert ein würdiger Abschluss meiner grossen Runde, **zu mir**.

Wenigstens kommt so rasant talwärts das grässliche Ressort mit seinen protzigen Hotels schnell näher, schon bin ich fast unten und muss nur noch den orangen Pfeilen und Punkten auf den überdimensionalen Strassen folgen, um ausgangs der Überbauungen zur Sportanlage zu gelangen. Etwas genervt, ziemlich durchgerüttelt und eher enttäuscht laufe ich durch den schrecklichen Ort, wo protzige Touristen (Russen?) mit fetten Golduhren schlendernd ihre Genialität zur Schau stellen.

Aber vom Team «km-130-Andorra-Ultra-Trail» werde ich dafür umso liebevoller willkommen geheissen, Gratulationen und Bestaunen, als wäre gerade ein (grüner!) Ausserirdischer gelandet.



Super, jetzt habe ich mir eine Pause wirklich verdient, gut gemacht, alle Achtung! Die Tüte mit den Wechselkleidern ist auch eingetroffen, rasch zerze ich Kleider und Schuhe vom Leib, humple auf Fersen und seitlichen Sohlen zur Dusche. Zuerst einmal Reinigung, Entspannung, Aufwärmen. Zum Frottieren dient das zum Glück wenig verschwitzte Langarmshirt. Sofort beginne ich zu frieren, der Kiefer klappert, alles schlottert, rasch in die warmen Wechselkleider, nun in **BLAU**.

Essen mag ich nicht, der Magen ist nicht erfreut über das, was ich ihm mit meinem Dauergetränk antue. Nun sind also die Sohlen an der Reihe. Meine Befürchtung trifft zu, v.a. links ist vorne alles unterlaufen, eine Blase unter der faltig aufgedunsenen dicken Hornschicht. Diese entleert sich nach seitlicher Eröffnung. Die verbliebene Haut ist runzlig aufgequollen.

Während ich alles andere für meine Weiterreise vorbereite – ich freue mich sogar etwas darauf, jetzt kommt das Finale, Du schaffst das !! – lasse ich die Füße an der frischen Luft, um danach wieder mittels Tape eine Schutzschicht über die noch erhaltene Hornhaut zu ziehen. Dann hinein in neue Socken und ebenso neue Schuhe, die schwarzen Trailschuhe mit eher schmalen Vorfuss, vielleicht genau richtig, damit ich nicht noch mehr und unnötig herumrutsche.

Schon bin ich wieder startklar. Aber etwas essen sollte ich vielleicht doch, meine Muskulatur hätte sicher nichts gegen ein paar Kohlenhydrate! Kalte Nudeln mit Tomatensauce, dazu Käsebrocken, eigentlich ideal. Aber nach 3-4 Bissen wird mir schlecht, diskret entsorge ich alles in einem Abfalleimer, bedanke mich beim freundlichen Team, lasse meinen Abgang scannen, nehme noch ein paar Melonenschnitze auf den Weg, und Numero 217 ist weg.

Die Füße sind nicht sonderlich erfreut über die veränderten Druckstellen, aber es geht, und eigentlich ganz gut. Nach wandernden 500 Metern schalte ich wieder in den Jogging -Modus um, Vorankommen zählt.

Es beginnt zu regnen.

133 km	1.850 m		Rebaixant del Maia	Veer left to go northwest along the bottom of the Sant Josep valley and river. The gradient is steep, especially when approaching the Port Dret hill at 2,565 m altitude. ⚠ Here we join the Mitic itinerary again. The last stretch is flat up to Pas de les Vaques
138 km	2.575 m		Pas de les vaques	An initial steep descent gets gentler and reaches a level area that surrounds the Siscaró lake. Another considerably steeper descent brings us to a wide area at the end of which we will see the shelter.
141 km	2.150 m		Refugi de Siscaró	We leave the GRP to take a steep descent along a narrow road by the riverside. The peak of the blossom season paints the landscape with a beautiful explosion of colorful fireworks. It is time to forget about time and find ourselves. Go on through the woods to come out onto a wide stony road that brings us to the foot of the Inclès valley where our companions are waiting for us.
142 km	1.836 m		Vall d'Inclès	Refreshment point. We directly get on a fairly strenuous rise which soon levels up though. The way along the river is very pleasant and we reach a tiny grassy path, cross a river and get back on the GRP that leads us to the Cabana Sorda refuge and lake.

Vorderhand sorgen bloss ein paar verirrte Tropfen für angenehme Kühlung, der Weg bleibt trocken. Hier in den Bergen kann das Wetter ja rasch wechseln, vielleicht pustet der nun kräftige Wind die Wolken ja ins Nachbartal, gut möglich. Kalt wird es kaum, und ob ich jetzt trocken oder nass dieses letzte Drittel erarbeite, ist letztlich (fast?) egal. Locker und optimistisch laufe ich bergab, der Wanderweg durch Felder und Wiesen verläuft problemlos, alles prima.

Links oben an den hohen Bergen braut sich allerdings schon etwas zusammen, ein Gewitter wäre wohl kaum eine Überraschung, also zügig weiter. Verhaltender Donner, zögernde Tropfen. Nach etwa 3-4 km knickt dann die Strecke links weg, nun geht es über Wiesen und wasserdurchtränkte Hänge dem Bach folgend hoch Richtung Pas de les Vaques. Mehrmals sinke ich tief in Schlamm ein, die schönen neuen Socken und Schuhe sind futsch – who cares?

Der Regen wird stärker, böiger Wind reißt die dichter werdende Wolkenschicht in graue Fragmente. Donnergrollen und erste Blitze (noch ganz hinten im Berggebiet) lassen in mir ein banges Gefühl aufkommen. Eigentlich sollte ich jetzt umkehren, sicher nicht hinein in dieses Hochtal, auf direktem Weg dem Gewitter in die Arme laufen. Alles andere als jetzt zurück ist eigentlich fahrlässig...

Aber es ist ja ein Wettkampf, und hier oder weiter unten herumstehen und auf eiteln Sonnenschein warten ist auch keine verlockende Idee. Also steige ich weiter, hinten rechts ist es eher heller, vielleicht verzieht sich ja das Unwetter und verschont mich.

Inzwischen ist José Manuel wieder gleichauf mit mir, der Spanier, der eigentlich auf der Mitic-Strecke sein sollte, nun aber die weite Schlaufe absolviert, da er ja die Abzweigung verpasst hat. Sein Gesicht verrät Sorge und Angst. Es sei keine gute Idee, hier weiter zu laufen, zu gefährlich und riskant. Ich bezweifle seine Einschätzung der Wetterlage, jetzt nicht auf Weichei umschalten, nur weil es nass werden könnte...

Blitze und grollender Donner hinterfragen meine Naivität. So ganz ungefährlich ist das scheinbar wirklich nicht. Und im Briefing vor dem Anlass wurden wir instruiert, bei Gewitter in den Bergen einen sicheren Schutz zwischen Felsen zu suchen, sich über den Rucksack hinzuducken und warten, bis der Sturm vorbei sei. Auf der anderen Seite ist die Gefahr, hier von einem Blitz getroffen zu werden rein statistisch kleiner als die Wahrscheinlichkeit, dass mich in den kommenden Viertelstunden eine Kokosnuss erschlagen wird.

Ich laufe weiter, von mir aus kann er ja umkehren, bisher ist doch alles okay? Auf meiner Startnummer ist das Streckenprofil aufgezeichnet, José schaut es sich genau an und nickt dann zuversichtlich. Falls wir wirklich über den Vaques müssen, sei er dabei, dieser Pass liege in hellem Licht, sollte machbar sein.

Exakt mit unserer Entscheidung, die weitere Strecke in Angriff zu nehmen, setzt abrupt ein heftiger Gewitterregen ein. In Windeseile zerre ich meine Regenjacke aus dem Rucksack, verstaue das Handy in die wasserdichte Innentasche, stülpe den speziellen Regenschutz um den Rucksack, ziehe diesen rasch an, dann über alles die 6.50.- Fr-Pelerine von TRANSA.

So bin ich recht gut geschützt und sollte samt Ausrüstung einigermaßen trocken bleiben. José hat nur eine Jacke dabei, diese ist sofort durchnässt und hält kaum dicht. Jetzt leert es aus Kübeln, Hagel gesellt sich dazu, umrahmt von Blitz und Donner. Vielleicht ist mein Vergleich mit der Kokosnuss doch nicht ganz zutreffend...

Wir bleiben eine Weile stehen, bis das grösste Unwetter nachlässt, dann bewegen wir uns zaghaft verunsichert in immer noch strömendem Regen und nun Schneefall den Markierungen folgend bergauf. Wieder ein Blitz! 1-2-3-4-5-6 >>> Donner, also noch etwa zwei Kilometer entfernt, keine unmittelbare Gefahr. Dank meiner Pelerine bin ich auch gegen die Kälte gut abgeschirmt, auch der wiedereinsetzende Hagel kann mir wenig antun, José leidet deutlich mehr. Der Naturbursche wird das schon überstehen.

Jetzt höre ich Vögel zwitschern, ein gutes Zeichen, dass das Gewitter bald weiterziehen sollte, also mutig voran, den dunklen Wolken entgegen. So richtig wohl ist mir nicht, schon eher riskant was wir hier inszenieren, aber umkehren ist auch keine Option und einen Ort des Schutzes gibt es hier beim besten Willen keinen.

So klettern wir forsch bergan, wenigstens werden so die steifgefrorenen Beine in ihren kurzen nassen Hosen wieder etwas aufgewärmt. José folgt mir wortlos. Kein Läufer weit und breit, nur das enge Tal vor uns, links rauschen schon Bäche die Felsen hinunter. Da ist einiges an Wasser aus dem Himmel geschüttet worden.

Das Gute daran: ich habe gar keine Zeit, mir über andere Probleme Sorgen zu machen, bleibe einfach so gut es geht und so rasch wie möglich auf der Strecke, die einem Bachlauf folgt und immer wieder Seitenwechsel erfordert. Dann durch hohes Gras, wieder steinige Absätze, noch ein morastiges Feld. Um an solchen verrückten Läufen erfolgreich sein zu können, muss halt phasenweise der Fokus auf die Strecke so intensiv sein, dass von aussen betrachtet alles ziemlich crazy erscheint.

Wieder Blitze, bedrohlich nahe, furchteinflössende Pracht, unberechenbar. Das hat mit Risikomanagement nichts mehr zu tun, nun bin ich der Natur wirklich ausgeliefert. Mein Herz klopft wie wild, es fühlt sich gut an. Angst habe ich keine, bin gewiss, dass das gut ausgehen wird. Nie fühlt man sich lebendiger als in dem Moment, in dem man sterben könnte.

Wie durch ein Wunder erkenne ich eine Berghütte, diesmal garantiert *keine* optische Halluzination. Wir können hier eintreten, die Türe ist entfernt, finden innen Schutz und Trockenheit. Der Bretone Armand steht zähneklappernd im Dunkeln, auch er hat sich hierhin geflüchtet. Scheinbar war er schon weiter oben am Berg, als ihn das Gewitter in voller Wucht erfasst hat, sodass er hierhin zurück geflohen sei. So bleibt uns nicht viel anderes übrig, als ein paar Momente zu verweilen und auf besseres Wetter zu hoffen.

Die Cabana de la Portella, das Hüttchen der Zuflucht. Und hier die Bilder als Beweis, dass dieses hübsche Häuschen wirklich existiert und nicht bloss meiner Phantasie entsprungen ist!



Ich ziehe nun auch die langen Regenhosen an, zudem das zweite Langarmshirt, esse mein Reserve-Snickers. Rasch wird mir wieder wärmer, denn auch die Mütze und Handschuhe finden freudige Anwendung. Eine gute Ausrüstung zahlt sich eben doch aus! Der Versuch, im Kamin ein Feuer zu entfachen misslingt, die Zündhölzer sind genauso aufgeweicht wie unsere klammen Finger.

Nun kommen nochmals 3 Franzosen den Hang hoch, auch sie suchen dankbar Schutz in dieser einfachen Steinhütte, die vermutlich genau für solche Momente gedacht ist. José schaut sich das Wetter kritisch an, nickt den Berg hoch, ANDIAMOS! All we have is now, waiting is not an option! Er will weiter, es sehe gut dort vorne aus, wo wir hinführen müssen, er kenne diese Strecke. Der Donner grollt wieder harmlos fern, der Himmel wirkt mehrheitlich ausgerechnet.

Also vertrauen wir auf den Einheimischen und verlassen die Geborgenheit, obwohl es immer noch ziemlich schüttet und unentwegt Donnergrollen durchs Tal vibriert. Jetzt ist es mehr ein Bach als ein Weg, dem wir folgen, alles überschwemmt. Aber das helle Licht ganz weit oben stimmt zuversichtlich, spätestens *hinter* dieser Kante sollte es trocken sein, vielleicht können wir sogar noch ein paar trocknende Sonnenstrahlen erhaschen - bevor die zweite Nacht kommt. Wahnsinn, was ich hier wieder einmal erlebe!

Zu sechst laufen wir also weiter, aber die Franzosen haben es eilig, José hingegen kann nicht mehr folgen, jeder sucht seinen eigenen Rhythmus. Denn nun baut sich wieder so ein elender Anstieg vor uns auf, eben der *Erste* der drei Gipfel zur Glückseligkeit... Wenn ich den geschafft habe (das ist ja bestimmt sehr bald schon der Fall), sind es nur noch zwei! Das macht Mut und Beine, gibt warm, füllt das Herz mit Stolz und Vorfreude.

Lange hält diese Selbstüberlistungstaktik aber nicht, der Aufstieg ist brutal, rutschig, alles nass und zudem total unübersichtlich. Ich beginne zu schwitzen, mein mehrschichtiges Regenschutzkonzept ist nun eher übertrieben. Trinken nicht vergessen, solche emotional anspruchsvollen Momente verbrauchen mehr Energie als man denkt, zudem verdrängt der Adrenalin-Kick jedes Durst- und Hungergefühl!

Leider sind hier keine Bilder entstanden, mein Handy ruht wasserdicht verpackt hinten im Rucksack. Aber die Eindrücke dieser Viertelstunden haben sich tief in mein Hirn eingebrannt, da brauche ich keine Fotodokumentation.

Immer aufwärts, endlos, steil, kräftezehrend. *Richtig gemein*, was da unter derartigen Umständen von uns armseligen Kreaturen abverlangt wird! Doch gerade darin besteht auch ein besonderer Reiz: solche Extremsituationen sind übler Pein und holdes Glück gleichzeitig.

Es darf nicht wahr sein: ganz weit hinten, hoch oben und noch abgesetzt von einem Geröllhang liegt ein einsames Schneefeld, über dem winzige Menschen erkennbar sind. Also dorthin muss ich, um Gipfel Nr. I von III abhaken zu können, mamma-mia! Zum Glück täuscht in den Bergen der Distanzsinn, es ist gar nicht so weit und bloss ca. 20 Minuten später kann ich frohen Mutes (okay, wenigstens einigermaßen gut gelaunt) und v.a. erleichtert das Schneefeld hochsteigen. Ein seitlich befestigtes Seil dient zur Sicherung, sollte ich ins Rutschen geraten.

**Because the
greatest part of a
road trip isn't
arriving at your
destination. It's
all the wild stuff
that happens
along the way.**

Der Regen hat nachgelassen, stört kaum noch, ich ignoriere das sowieso. Hingegen ist es hier wieder windig - und somit kalt. Die Helfer haben ein Zelt aufgeschlagen, total exponiert auf dem Grat, hoffentlich mit Blitzableiter... Die Nummer wird notiert, zu guten Wünschen reicht es nicht, der stürmische Wind reist einem den Atem weg. Also subito weiter, denn nun geht es einfach über eine freie Traverse zum hinteren Gipfel, danach der Abstieg.

Hier sind wir Läufer schutzlos exponiert, bei einem Gewitter möchte ich diesen Übergang nicht begehen müssen, da stimmt meine Kokosnuss-Statistik dann doch wieder nicht ganz... Also beeile ich mich, auch in der Hoffnung, talwärts in trockeneres und wärmeres Gelände zu kommen.

So überstehe ich dieses Unwetter letztlich gut, beinahe trocken, und schadlos. Zwar habe ich sicher eine Stunde «verloren», v.a. an wertvollem Tageslicht im Hinblick auf die beiden weiteren Herausforderungen, aber als Alternative könnte ich mich nun unten im Tal langweilen und warten, bis das OK die Strecke wieder frei gibt. Denn im Ziel konnte ich in Erfahrung bringen, dass die Läufer wenig hinter mir vor Eintritt ins Tal «neutralisiert» wurden, sie durften nicht weiterlaufen, erst nach Stunden und definitiv ausgeregnetem Unwetter wurde die Strecke wieder frei gegeben. Das hat dann viele scheinbar derart demotiviert, dass sie gleich aufgegeben haben und sich mit einem Shuttle nach Ordino zurückkarren liessen.

Für einmal renne ich dankbar bergab. Nach etwa 300 Höhenmetern ist ein erstes Plateau mit einem Schneefeld und daneben einem Bergsee erreicht, es wird wärmer, windgeschützt, trocken. Die Franzosen sind enteilt, José kann ich nicht mehr hinter mir sehen. Jeder geht seinen Takt, nun ist es ja wieder sicher und wir müssen nicht mehr aufeinander aufpassen.

Wieder eine Lektion gelernt:

Das Leben ist zu 10% das, was dir passiert und zu 90% wie du darauf reagierst.

Sogar noch einzelne sonnige Momente erhellen die Bergwelt, atemberaubend schön.



Wieder: die Strecke kommt mir verblüffend bekannt vor, die ganze Szenerie keinerlei Neuland, gewisse Streckenverläufe weiss ich im Voraus, geradezu vertrautes Terrain. Gibt es wirklich das «déjà vu», oder ist das alles bloss sauerstofflose Einbildung? Etwas irritiert renne ich weiter, schaue mir die Umgebung gar nicht an, kenne ja dieses Tal bereits bestens. Nun mache ich den Test: wenn das nicht bloss Folge meiner zerebralen Abstumpfung ist, sollte ich ja voraussagen können, was als nächstes kommt.

Vorderhand bin ich aber diesbezüglich ratlos, laufe etwas zaghaft durch die waldigen Hänge, brauche meine Energie um halbwegs sicher das schwierige Gelände zu meistern.

Ein breiter Waldweg weckt die Hoffnung, bald beim drittletzten Checkpoint einlaufen zu dürfen. Jetzt Probe aufs Exempel: wenn ich dank dieser Strapazen wirklich hellseherische Fähigkeiten erworben habe, kann ich das nun beweisen. Konkret: meiner Meinung nach sollte jetzt dann bald (1) ein Parkplatz mit einem Kinderspielplatz rechterhand kommen, dann (2) ein grosses Gebäude (Lagerhütte für Gruppenferien, Typ Pfadiheim), danach unten der Checkpoint in (3) Zeltform.

Bisher aber nur dichte Wälder, keine Spur irgendeiner höheren Intelligenz. Doch dann kommt – mir ganz vertraut! – rechts wirklich der Parkplatz mit den Beschriftungen auf Holztafeln, wo welche Naturlehrpfade durchführen. Schon ist das mehrstöckige Steinhäus erreicht, eine momentan geschlossene Jugendherberge. Und unten beim Fluss leuchten zwei weisse Zelte, das vordere für die Verpflegung und Kontrollen, dahinter die Sanitäter und Helfer mit Massage-Tischen und Ruhegelegenheiten.

Alles erscheint mir selbstverständlich und bekannt, beim Betreten des Zeltcs muss ich mich nicht einmal umsehen, weiss genau wo ich hinsitzen kann, damit ich meine Regenkleider wieder im Rucksack verstauen kann, kenne den Ablauf der Verpflegungsstelle, ziele zielstrebig auf die Haselnüsse, von denen ich nun eine Handvoll in den Mund stopfe. Alles schon einmal gesehen, nichts von Aufregung, bloss Routine. Und es ist mir egal, denn Hauptsache es geht zügig weiter. Auf geht's Richtung Peak II von III, solange es noch hell ist!

146 km	2.312 m		Refugi de Cabana Sorda	Let's take a short break and breathe deeply. It is time to eat and drink something and, above all, admire the scenic cirque and its incredible lake. We are now ready to tackle the second last arduous climb of our journey. At first over a stony path (look back and marvel at the lake we have just left behind) and then it continues over a lawn. To reach the crest we need to climb a tough steep slope. We will be rewarded with a magnificent scenery, which we take time to enjoy.
147 km	2.657 m		Cresta de Cabana Sorda	The descent along a rocky path is not particularly difficult. After a small ledge we arrive at the Coms de Jan refuge.
150 km	2.219 m		Refugi de Coms de Jan	Refreshment point. Let us hit the last climb of the journey. At the beginning, the slope is not very severe but gets sharper over the last 400m. Look back repeatedly at the magnificent lakes below. We arrive at a cabin at the foot of the pass. Once at the Collada dels Meners we will have covered the total accrued ascent.

Ich könnte wetten, Heidi hat probiert mich telefonisch zu erreichen, als ich etwas zaghaft dem Gewitter trotzen musste. Also krümele ich das iPhone aus dem Rucksack: 1 verpasster Anruf, Heidi Osterwalder 17.31 Uhr. Stimmt auf die Minute genau. Da hat der Hagel eingesetzt und Blitze zuckten in die Hänge über mir.



Erst nach Erklimmen des zweiten Plateaus dieser neuerlichen Steigung Kategorie «reingemachten human» kann ich oben am Stausee Heidi telefonisch erreichen und kurz mit ihr ein paar beruhigende Worte wechseln. Sie ist froh und dankbar zu wissen, dass ich wohlauf unterwegs bin. Im Ziel werde ich dann wieder anrufen, aber das wird bestenfalls irgendwann in den frühen Morgenstunden sein. So kann sie vorerst einmal beruhigt schlafen gehen.

Und ich laufe eine Strecke, die mir – so eigenartig es tönt und sich anfühlt – bekannt und vertraut vorkommt. Da war ich schon einmal, irgendwann. Oder ich mache mir etwas vor, doch wozu sollte das gut sein? Jedenfalls weiss ich ohne lange nach Markierungen zu suchen, dass eine Traverse folgt, die dann in den letzten Anstieg führt.

Vorerst dem
Wanderweg
links neben dem
Bach folgend,

dann die Tra-
verse im Stein-
hang.

Wenn ich gut
aufgepasst
hätte, wäre mir
der Anblick zum
Pass dahinter
aufgefallen.

So dachte ich,
dort vorne ist der
Übergang...



Die Cresta di Cabana hingegen kenne ich nicht. Jetzt wieder einmal Neuland, und das dafür umso steiler. Ein Helfer beim letzten CP wollte mich motivieren, es sei nun recht einfach, bloss 800 Höhenmeter auf 5 km verteilt, locker und problemlos. Aber das ist eine sträfliche Untertreibung, die mich ärgert und wütend macht.

Denn weit oben hupt so ein Idiot mit einer Tröte in den Abend hinein, will damit auf wahnsinnig originelle Art uns armseligen Kreaturen in diesem elenden Steilhang motivieren. Zuerst überhole ich eine Italienerin, die kaum mehr ein Bein vors andere kriegt, dann ein weiterer Läufer unbekannter Nation, auch er total leer. Mein Befinden ist eher labil, die Kräfte schwinden, Ärger steigt in mir hoch. So eine verdammte Schinderei - und zudem oben der Volltrottler mit seiner Hupe!

Dieser Berg strahlt ein abweisendes Desinteresse aus, ich fühle mich wie ein Fremder im weglosen Aufstieg. Die Zeit ist über mich hinweggezogen, unbezahlbar.

Wenigstens mobilisiert dies meinen Stolz und damit schlummernde Kräfte, im Dämmerlicht kann ich diesen zweitletzten (!) Gipfel hinter resp. über mir lassen, dann sofort geht es wieder talwärts, die Berge versinken schon im Abendrot.



Leider ist es jetzt rasch dunkel geworden, den CP 11 werde ich mit der Stirnlampe ansteuern müssen. Und darin besteht das nächste - womöglich gravierende - Problem: Diese tolle Stirnlampe mit Akku hält etwa 16 Stunden im «intelligent modus», passt die Helligkeit den Anforderungen an. Und ist nur noch zu etwa 1/3 geladen, also restliche Leuchtdauer schätzungsweise 5-6 Stunden. Diese wertvolle Zeit will ich für den letzten Abstieg «reservieren», also die kommende Steigung mit der Ersatzlampe wagen, die allerdings bloss eine müde Funzel mit fahlem Licht ist.

Ich Dummerchen hätte die andere Petzl beim grossen zweiten Kontrollposten deponieren sollen, aber nun muss ich halt mit dem auskommen, was ich bei mir habe. So ein richtig debiler Anfängerfehler, der eigentlich nur anderen passieren kann... (Stephan Keller, Du kannst das sicher gut nachvollziehen, oder?) Notfalls hänge ich mich einem Läufer mit gutem Licht an, nehme die Lampe des Handys als Notlicht; oder warte halt, bis der Morgen ein Weitelaufen ermöglicht. Zeit habe ich ja genug, werde vor Zielschluss ankommen können. Auf der anderen Seite wäre es aber schon ärgerlich, wenn ich meinen gut erlaufenen Rang wegen mangelnder Ausrüstung preisgeben müsste.



However, jetzt mutig und ohne Grübeleien zuerst einmal zur Verpflegungsstelle, alles andere dann später. Auch dieser Abstieg ist tückisch, v.a. im Licht der Lampe fehlt der Tiefenkontrast und Sprünge über die teils hohen Steine stellen ein unberechenbares Wagnis dar. Zudem ist auch hier alles nass, an gewissen Stellen liegt sogar Schnee oder Hagel. Der Spassfaktor nähert sich dem Nullpunkt. Trotzdem: man ist erst besiegt, wenn man sich geschlagen gibt. Davon bin ich weit entfernt!

153 km	2.719 m		Collada dels Meners	We forget about time and open our eyes as well as our pores. Forget the small wounds. We are privileged to be able to enjoy all this. We are the kings of the world. Roll, rather than walk down. Walk lightly and easily as the imposing peaks around will protect us. Pass the creek, the horses and cows in the field, a shepherd's hut, cross a small pass and a stream. Afterwards the slope gets gentler as we approach the last refuge of our journey: the Sorteny shelter.
158 km	1.962 m		Refugi de Sorteny	Refreshment point. Continue downhill along a wide way, then leave it and take a narrow path that drops sharper and gets into woodland along a stream. It brings us to the village of El Serrat. Go all the way through it.

In der Hütte ist es stockdunkel, hier kann ich garantiert nirgends an einem USB-Anschluss meinen Lampen-Akku aufladen. Der Wirt der Hütte bemüht sich umsichtig, uns angezählte Figuren wohlwollend zu unterstützen. Er hätte warme Suppe, auch Sandwiches könne er vorbereiten für die Weiterreise, oder einen Kaffee? Ich schäme mich etwas für mein unfreundliches und mürrisch wirkendes Hantieren am Rucksack, aber im Moment will ich einfach nur in Ruhe gelassen werden, meine wärmende Mütze hervorkramen, die Windjacke verstauen, die Pelerine entsorgen. Bloss das übliche Gatorate mit Orangenaroma, die bewährten Salzcrackers, etwas Obst, ein Brocken Parmesan.

Der Versuchung ihn zu fragen, wie lange es noch gehe, kann ich widerstehen. Dies ist nämlich absolut tabu, eine verbotene Frage... Sei mutig, oder tue wenigstens so als ob. Es könnte ja durchaus sein, dass der restliche Streckenabschnitt seinen Reiz haben wird. Närrisch bin ich genug, jetzt muss ich einfach noch etwas weise werden.

Als ein schwarzgekleideter Läufer mit greller Stirnlampe das Steinhäuschen verlässt, hänge ich mich diesem sofort an. Ich bitte ihn (Paulo oder Pablo oder Pietro oder so ähnlich heisst der Italiener), ob das okay sei. Er antwortet mir nicht, läuft einfach drauf los, ich in seinem Schlepptau mit meiner minimalen Beleuchtung durch die Reserve-lampe.



Mehrheitlich marschieren wir durch die pechschwarze Nacht, emotionslos von einem Bündel zum nächsten, wieder dreist ansteigend. Mehrmals rutsche ich aus, kleinere Stürze gehören auch dazu, aber ich kann ihm gut folgen und so «Licht sparen» für den langen Abstieg nach Ordino, der mir als Finale bevorsteht.

P. flucht dauernd vor sich hin, schimpft nach jedem Fehltritt, beklagt sich über die miese Markierung, Dornengestrüpp in dem er sich verheddert, die Organisation, «tuto idiota, tuto!». Nach vielleicht 20 Minuten ist meine Geduld erschöpft, ich lasse ihm etwas Vorsprung, muss halt irgendwie mit meinem Lämpchen zurechtkommen, aber diese unerhört negative Woge, die hinter ihm herschwappt, frisst mir sämtliche Energie.

Doch nach dem dritten Sturz, der mich beinahe den Hang hinunterbefördert hätte, wird mir diese dämliche Batterie-Spar-Aktion zu bunt. Jetzt hole ich meine *gute* Stirnlampe aus dem Rucksack, laufe damit halt solange das Licht ausreicht und dann kann ich ja neue Strategien entwickeln. Herrlich taghell breitet sich der Weg vor mir, so zu laufen ist fast fliegen. Natürlich überhole ich den Italiener, lasse ihn schimpfend zurück.



«Verbringe nicht die Zeit mit der Suche nach Hindernissen, vielleicht sind keine da.»
(Frank Kafka)

Gipfel III von III, tönt verlockend und nach Schluss-Spurt. In der noch mondleeren Nacht sind aber Distanzen und Höhendifferenzen schwer einzuschätzen. Etwas ahnungslos mühe ich mich von Markierung zu Markierung, quer über oder um Schneefelder, dann wieder gnadenlos bergauf, den reflektierenden Markierungen auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Man muss halt im Leben für seine Erfahrungen bezahlen; mit etwas Glück bekommt man Rabatt... Inzwischen habe ich keine Ahnung mehr, wo ich mich befinde. It feels good to be lost in the right direction...

Der Sternenhimmel ist von überwältigender Schönheit, wenige Sterne vibrieren im kalten Dunkel. Weite Schneefelder strahlen ein blasses Licht ab, die öde Weite der Landschaft ist kaum zu erkennen.

Gute Momente überwiegen selbst jetzt, mein Grundgefühl ist nach wie vor wärmend positiv, die schwierigen Aspekte sind bloss Faktoren, aber nie das zentrale Geschehen. So habe ich mir diesen Lauf erhofft. Und konnte keineswegs damit rechnen. Bald ist es Mitternacht, mein Schrittzähler zeigt für den heutigen Tag 139'581 Schritte an, Herzfrequenz zwischen 54 und 165 Schlägen pro Minute, 119.9 km, 13'308 Kalorien, mein Tages-Soll zu 1395 % erfüllt...

A photograph of a mountain landscape at night. A bright, jagged lightning bolt strikes a large rock in the foreground. The background features dark, silhouetted mountains under a deep blue sky with a full moon.

Neu motiviert richte ich meine Sinne voll dieser Markierung aus, laufe innerlich tonisiert hoch. Das könnte wirklich der letzte der 20 Gipfel sein, die der Ronda del Cims den würdigen Namen verliehen haben! Jawohl, richtig, zwei Holzpfähle wie stille Wächter markieren den Übergang ins nördliche Tal, *you did it!*

Zu meiner Überraschung ist das Schneefeld, welches vorgestern bei der Streckeninfo als letztes Pièce de Résistance gepriesen wurde, weggeschmolzen. So komme ich ganz unspektakulär über den Pass. 00:17 Uhr zeigt mein Display, Sunday July-8-2018.

«Ganz guet, super gmacht, bravo Peter!» lobe ich mich lautstark, es hört es ja niemand ausser mir - und das verdiente Lob tut gut. Jetzt einfach ganz cool, locker, ohne Risiken und ohne Gehader einfach immer bergab, noch etwa 20 Distanzkilometer sind zu erwarten, dann habe ich Grossartiges geleistet!

So kann ich erfreulich locker die obersten Passagen runterrennen, meine Stirn-Lampe strahlt wunderbar in die mucksmäuschenstille Nacht. Wenn der Akku nun noch eine Stunde halten würde, wäre das genial. Daher beeile ich mich etwas, jeder gelaufene Meter ist einer weniger. P. kommt wieder von hinten, bergab ist er scheinbar schneller. Aber auch jetzt ist sein Repertoire an Schimpffiraden noch nicht aufgebraucht, wieder beklagt er sich - über eigentlich alles. Er kenne ein paar Schweizer Läufer, Denise Zimmermann, Andrea Huser, Marco Gazzola; seine Frau sei ein Superstar in dieser Ultrazene. Von mir aus, lass mich einfach in Ruhe. Dummerweise laufen wir etwa gleich schnell, sodass ich ihn bis zum letzten Checkpoint dauernd vor der Nase habe. Dort läuft er aber ungebremst durch, scheinbar will er sich noch um ein paar Positionen verbessern.

Ich schalte lieber eine kleine Pause ein; bloss etwas trinken, ein paar Guetsli, nochmals die Sinne sammeln für das wirkliche Finale. **12 km bis nach Ordino.**

158 km	1.962 m		Refugi de Sorteny	Refreshment point. Continue downhill along a wide way, then leave it and take a narrow path that drops sharper and gets into woodland along a stream. It brings us to the village of El Serrat. Go all the way through it.
162 km	1.526 m		El Serrat	We cross the river; the road is pretty tight before reaching a dirt track. We cross the road and get on the "Ruta del Ferro". We glimpse the small Llorts bridge before turning right. Keep on along a wide and completely level path. Admire the sculptures that adorn the iron way and skirt the river. Some runners said they slept as they walked. Pass the village of Arans and leave the way to take the road that takes us to the village of La Cortinada.
167 km	1.330 m		La Cortinada	Proceed along some alleys and rejoin the path by the riverside that leads to the villages of Ansalonga and Sornàs. Continue along the road over the last 900m of our journey. Music and a cheering crowd welcomes us in Ordino. Rejoice. No more worries, it's over...
170 km	1.280 m		Ordino	<i>We are finishers, We are the kings of the world. BRAVO!</i>

Einer herrlich einfachen aber total langweiligen Strasse folgend ist schon Kilometer 1+2 der letzten Passage bewältigt. Dann geht es aber steil den Hang runter, durch einen engen Weg mit mühsamen hohen Treppenstufen reisst die Strecke an Fuss-Sohlen, Kraft und Geduld. Apropos Füsse: diese machen erstaunlich gut mit, sie haben ja keine andere Wahl... Aber im Ernst: ich bin erfreulich fit, es tut eigentlich alles und doch nichts weh, sämtliche Systeme noch funktionsfähig, sogar das Oberstübli. Klar bin ich müde, matt, dumpf in Wort und Tat, aber wen wundert's?

Mir fällt das Dauermotto von Major Dougoud der Sanitäts-Offiziersschule II/88 in Moudon ein: «Précision, concentration, et discipline!». Könnte schon stimmen, diese drei Anforderungen muss ich nun nochmals zu 101 % aufbringen.

Wieder kommt ein Streckenteil, der mir fast bedrohlich bekannt vorkommt. Ich könnte schwören, hier schon *einmal* durchgelaufen zu sein, bei Tageslicht und nicht in Wettkampfmanier. Oft muss ich gar nicht auf die Markierungen achten, weiss schon im Voraus, dass es dort vorne dann abrupt nach links abknickt, bin gefasst auf ein rutschiges Feld von losen Steinen inmitten eines morastigen Weges, kenne den Übergang zum Wasserkanal parallel zum Berghang.

Meine Empfindungen werden gleichzeitig uneindeutig und wechselhaft, hellwache Erschöpfung. Der Kosmos dreht im Kopf. Gedächtnisregionen liegen irgendwo tief im Gehirn, sind verantwortlich für das Gefühl der Vertrautheit. Könnte das eine Erklärung für meine neuerlichen Déjà-vu's sein? Werden hier in dieser Extremsituation im Gehirn Schaltkreise stimuliert, die bekannte Empfindungen imitieren? Oder kann mein getäushtes Hirn schlicht kein kontinuierliches Abbild der Realität mehr konstruieren, das Kurz- und Langzeitgedächtnis nicht mehr aufeinander abstimmen?

Jetzt ist eine breite Asphaltstrasse erreicht, wunderbar. El Serrat schläft, es ist ja auch 2 Uhr morgens. Unten an der Hauptstrasse weist mich ein Polizist auf die Gegenseite, nun soll ich immer dem Fluss folgen. Super, dann kann es ja nur noch um wenige Minuten dauern, bis ich den hell von innen beleuchteten Glockenturm Ordinos entdecken darf.

Ich laufe und renne und beeile mich fleissig, mobilisiere vorletzte Reserven. Die Lampe hat bis hierhin wunderbar geleuchtet, jetzt wäre es egal, wenn ich auf eine Alternative umstellen müsste; bald kommen sicher die Strassenlaternen Ordinos und dann darf ich mich feiern lassen!

Aber: zuerst nochmals über den Fluss, auf die andere Seite, einem Waldweg folgend, immer wieder durch nasse Zonen. Wieder runter auf die Strasse, über den Fluss, nochmals eine Siedlung – ohne Glockenturm. Komisch, was ist denn jetzt los, das Ziel sollte doch längst in Sichtweite sein!?! Vermutlich wäre es jetzt klüger, den Gefühlen zu misstrauen und einfach blindlings weiter zu rennen. Irgendwann höre ich damit auf, meine Beine zu dirigieren, sondern lasse sie einfach machen. Ich fühle gut, dass ich ihnen vertrauen kann, sie werden mich auch jetzt nicht im Stich lassen.

Aha, ein Wegweiser, ORDINO 0.2 km, was will man mehr? Ich bekomme Gänsehaut, jetzt ist es dann tatsächlich geschafft, unvorstellbar! Aber wo bitte ist das Bergdorf? Bloss gähnende Leere vor mir. Ich renne mit dem Mut der Verzweiflung von Markierung zu Markierung, immer wieder 100 weitere Meter, immer noch nichts, gar nichts zu sehen ausser Nacht, Leere, Dunkelheit.

Könnte es sein, dass das **0.2** km auf dem Wegweiser **8.2** km hiess und ich mich in der Eile verguckt hatte? Wenn das stimmen würde, wäre ich nochmals minimal 45 Minuten auf diesem beschissenen Weg, der sich über mich lustig zu machen scheint. Ich jammere leise vor mich hin, es kann ja keiner mithören. «Bitte liebes Ordino, komm jetzt, nur einmal» flehe ich mit gerecktem Kopf in die ferne Dunkelheit, immer in der bangen

Hoffnung, einen Hinweis auf das Dorf zu erspähen. Nichts. Bloss die Markierungen, die mir weismachen wollen, dass ich immer noch unterwegs bin und die Ronda del Cims erst dann zu Ende ist, wenn sich der Kreis schliesst.

Nun kommt eine Brücke, einzelne Laternen, wieder ein Wegweiser. Ordino **6.1** km, 2 Stunden 20 Minuten. Mir sackt sämtliche Motivation in die müden Waden, das darf doch nicht wahr sein?!? Aber gleichzeitig weiss ich ganz genau, dass ich es locker schaffen werde; letztlich ist diese Reststrecke total banal und trivial, einfach weiterrennen, es geht ja hervorragend und das Tempo ist tiptopp.

Ich schmunzle leise über mein Flehen nach dem Ende. Das ist jetzt wirklich nicht des Anlasses würdig, bring das gefälligst mit Stolz und erhobenen Hauptes zu Ende!

So laufe ich halt weiter durch die dunkle Nacht. Vorne rechts ein paar Lichter, das scheint ein Tunnel eines Zubringers zu sein, dann wieder nichts - und nochmals nichts. Doch, ein Rustico, dann ein Kopfsteinweg, erste Lichter unten an der Hauptstrasse. Ich überhole eine Läuferin, die mich vorhin im Abstieg stehengelassen hat. Sie ist total frustriert, dass das Ziel nirgends auch nur zu erahnen wäre.

Dann ein Helfer der Organisation: « Un kilomètre et cinq cent mètre à l'arrivée ! » behauptet er. „Are you sure?“ frage ich zurück. „Biensur, regarde là!“ motiviert er. Und wirklich die Strasse nimmt Formen an, Häuser sind erkennbar, Ordino kommt näher. Nochmals geht es bergauf, wir laufen von Norden in die Ortschaft und so kann ich den Glockenturm erst sehen, als es schon nach links abbiegt - auf den grünen Teppich, der nur etwas symbolisiert:

DU HAST ES GESCHAFFT, SENSATIONELL!!!



Selten in meinem bisherigen Leben war ich so glücklich, erleichtert, befreit, zufrieden und stolz wie in diesem Moment am Sonntag 8. Juli 2018 um 03.33 Uhr.

Ich freue mich riesig über meine hervorragende Leistung: 44 Stunden und 33 Minuten nonstop unterwegs, gesund und es letztlich ohne wirkliche Plagerei geschafft zu haben, gut im Ziel angekommen ohne miese Gedanken, „je ne regrette rien!“.

Auch ein langer Lauf ist rasch vorbei. Welch Spektakel habe ich soeben durchlaufen?! Berge ohne Ende, Täler bezaubernder Schönheit, daneben Leiden und Freude innig verwoben, dann die irritierenden Déjà-vus, brennende wund Füsse, Momente der Euphorie und Verzweiflung, optische Halluzinationen in Peters Wunderland, Gedanken ans Ziel oder doch Aufgeben?, monotone Momente und hochriskante Viertelstunden; was für eine explosive Mischung!

Es sind keine konkreten Erinnerungen oder Gedanken, nicht einmal Bilder, sondern nur ein warmes Gefühl innerer Verbundenheit mit mir und der ganzen Welt.



Ein Helfer bietet mir ein Bier an, nein danke. Oder sonst etwas?

Nein, alles okay, aber ein **Finisherbild** wäre jetzt wichtig, diesen Moment will ich festhalten.

Im dritten Anlauf schafft es dann die freundliche Helferin, ein Foto zu schiessen, auf dem sogar die Füsse abgebildet sind, schliesslich haben sie mich tapfer hierher getragen...

Zuletzt bin ich 42. von bloss 83 Finishern geworden, „Ausfallquote“ somit 81 %, nicht einmal jeder 5. der ursprünglich 423 Gestarteten erreicht das Ziel.

Schon verrückt!

Ich werde beglückwünscht, das zu dieser Nachtzeit kleine Zielteam freut sich herzlich mit mir. Jetzt könne ich in Ruhe duschen gehen, dann in die Massage und mich wieder erholen, alles geduldig der Reihe nach. Aber ich habe gar keine Wechselkleider, beginne zu frieren, möchte rasch runter nach Andorra ins Hotel. Während ich den Kleidersack des ersten grossen CP abholen kann, wird schon ein Taxi bestellt. Wenige Minuten später bringt mich ein freundlicher Katalane mitten in der Nacht zum „Les Clo-ses“, wo der Portier nur kurz aufschaut, wer denn da humpelnd auftaucht, sich dann aber wieder seinem Handy zuwendet.

Rasch (nein, nicht sonderlich rasch, aber bemüht um effiziente Abläufe) werfe ich alle Ausrüstung ins Hotelzimmer, auspacken kann ich dann morgen (nein heute, aber nach dem Schlaf), jetzt zuerst unter die Dusche. Ein kurzer Blick in den Spiegel: Das unter meinen Augen sind keine Augenringe der Müdigkeit, sondern Schatten grosser Taten!

Das Klettern über den Badewannenrand ist gar nicht so einfach, zumal sich nun zeigt, dass beide Fuss-Sohlen ziemlich offen sind. Egal. Die heisse Dusche ist eine Wohltat, rasch ins Bischama (in meinem Zustand weiss ich nicht mehr, wie man das richtig schreibt...), was gibt es schöneres als ins Bett liegen, entspannen, ausruhen. Noch schnell rufe ich zuhause an, gebe die frohe Kunde der erfolgreichen Zielankunft in gutem Befinden durch, berichte stolz von meinem Glück.

Letzter Akt vor Lichterlöschen ist das Zähneputzen, erstmals seit 2 Tagen. Die Zahnhäule sind durch die vielen Liter des sauren Sportlergetränks schmerzhaft arrodirt, aber wenigstens kann ich den schalen Geschmack wegrubbeln. Wenn die Füsse nicht so brennen würden, wäre ich längst eingenickt. Oder bin ich schlicht noch zu aufgewühlt nach den vielen Erlebnissen der letzten Stunden? Irgendwann bricht dann doch der Widerstand - und ich schlafe ein.

Gut gemacht Peter, gut gemacht.

217 - Peter OSTERWALDER - Ronda Cims	
Estat: Finalitzat	
Km 0 - Ordino	- dv 07:00:00 - 151/425
Km 21 - Refugi Sorteny	- dv 10:45:20 - 35/425
Km 32 - Coma Arcalis	- dv 13:23:08 - 86/425
Km 45 - Pla de l'Estanty	- dv 16:02:40 - 77/425
Km 47 - Pic Comapedrosa	- dv 17:29:23 - 72/425
Km 51 - Refugi Comapedrosa	- dv 18:12:59 - 72/425
Km 61 - Coll de la Botella	- dv 20:13:52 - 68/425
Km 67 - Bony de la Pica	- dv 21:33:55 - 66/425
Km 75 - Margineda IN	- dv 23:28:21 - 67/425
Km 75 - Margineda OUT	- ds 00:11:10 - 58/425
Km 87 - Coma Bella	- ds 03:39:26 - 57/425
Km 105 - Claror	- ds 08:39:24 - 50/425
Km 112 - Estall Serrer	- ds 10:09:38 - 47/425
Km 117 - Refugi de l'illa	- - -
Km 130 - Pas de la Casa IN	- ds 15:04:09 - 41/425
Km 130 - Pas de la Casa OUT	- ds 15:49:30 - 40/425
Km 143 - Incles	- ds 19:44:36 - 45/425
Km 150 - Coms de Jan	- ds 22:41:11 - 42/425
Km 158 - Refugi Sorteny	- 01:33:43 - 43/425
Km 170 - Ordino	- 03:33:07 - 42/425



EPILOG

Meine Reise in die Pyrenäen war von diametralen Gegensätzen geprägt. Zuerst die friedvolle Eselwanderung, dann der gigantische Laufanlass über dutzende von Gipfeln rund ums Fürstentum Andorra. Und zugleich beinhalten beide Aktivitäten durchaus Parallelen: Ich musste wieder einmal **aktiv** werden, um **passiv** sein zu dürfen, fand NEUES in ALTEM und ALTES in NEUEM, habe viel über mich erfahren und manches entdeckt, was genau in solchen Momenten der scheinbaren Monotonie oder in den Stunden der maximalen Anstrengung nicht verborgen bleiben kann.

Ein- bis besser zweimal im Jahr sollte man etwas Verrücktes unternehmen. Es muss ja nicht jeder präzise nachvollziehen können, wozu solche Auszeiten gut sind. Denn: Die Tanzenden werden für verrückt gehalten von denen, die die Musik nicht hören können...

Letztlich darf ich zurückblicken und freudig die wunderbaren Tage mit Bruc dem Esel sowie die unvergesslichen Momente hoch im Gebirge verinnerlichen. Wieder einmal wurden die hohen Erwartungen nicht erfüllt - sondern übertroffen.

