



Corsica Coast Race 2006

26. Oktober bis 3. November

180 km in 6 Etappen vom Cap Corse nach Bonifacio

mein Erlebnisbericht

und Bilderbuch

Peter Osterwalder

November 2006



Une épreuve internationale exceptionnelle. Un des plus beaux trails européens.

Une ile de toute beauté. Un terrain de jeu unique au monde.

Prolog, kurz nach dem Start, 27.10.06, 9 Uhr:

Ich bin wieder unterwegs. Sandiges Gestein knirscht unter meinen Sohlen, der steile Weg schlängelt sich geduldig entlang der korsischen Küste. Eine besänftigende Ruhe legt sich über die felsige Landschaft, frische Meeresluft weht mild in mein Gesicht. Darauf habe ich mich gefreut, deshalb bin ich hier. Ohne Anstrengung erklimme ich die Steigungen und laufe locker wieder hinunter der Brandung entgegen, stolz blicke ich über das Mare Tirreno: das Corsica-Coast-Race 2006 hat begonnen! Ich fühle mich frei und beschwingt, als könnte ich *fliegen*...

„Zu der Zeit, als ich noch auf Bäume kletterte – lang, lang ist’s her, viele Jahre und Jahrzehnte, ich mass nur wenig über einen Meter, hatte Schuhgrösse achtundzwanzig und war so leicht, dass ich fliegen konnte – nein, das ist nicht gelogen, ich konnte wirklich fliegen damals – oder wenigstens fast, oder sagen wir besser: es hätte seinerzeit tatsächlich in meiner Macht gelegen zu fliegen, wenn ich nur wirklich ganz fest gewollt und richtig versucht hätte, denn... denn ich erinnere mich genau, dass ich einmal um ein Haar geflogen wäre, und zwar war das im Herbst, in meinem ersten Schuljahr, als ich von der Schule nach Hause ging und ein dermassen starker Wind blies, dass ich mich, ohne die Arme auszubreiten, so schräg wie ein Skispringer gegen ihn anlehnen konnte, schräger noch, ohne umzufallen... und als ich dann gegen den Wind anlief, über die Wiesen den Schulberg hinunter – denn die Schule lag auf einem kleinen Berg ausserhalb des Dorfes – und mich nur ein bisschen vom Boden abstiess und die Arme ausbreitete, da hob mich der Wind empor, und ich konnte ohne Anstrengung Sprünge von zwei, drei Metern Höhe und zehn, zwölf Metern Weite machen – oder vielleicht nicht ganz so weit und nicht ganz so hoch, was spielt das für eine Rolle! -, jedenfalls flog ich beinahe, und hätte ich nur meinen Mantel aufgeknöpft und beide Hälften in die Hände genommen und wie Flügel ausgebreitet, dann hätte mich der Wind vollends emporgehoben und ich wäre mit grosser Leichtigkeit vom Schulberg über die Talsenke zum Wald gesegelt, und über den Wald hinweg zum See, wo unser Haus lag, und hätte dort zum grenzenlosen Staunen meines Vaters, meiner Mutter und meiner Schwester und meines Bruders, die zum Fliegen alle schon viel zu alt und zu schwer waren, hoch über dem Garten eine elegante Kurve gedreht, um dann hinaus über den See zu schweben, fast bis ans andere Ufer hinüber, und mich endlich gemächlich zurücktragen zu lassen und immer noch rechtzeitig zum Mittagessen zu Hause einzutreffen.“

(aus: Die Geschichte des Herrn Sommer, Patrick Süskind, Diogenes, 1991)

Berauscht vom Verlangen, wieder einmal etwas ganz Besonderes erleben zu dürfen, bin ich zu dieser Reise aufgebrochen; fast schon instinktgesteuert nehme ich das neue Abenteuer in Angriff.

Vermutlich ist es schlicht das Bedürfnis zurück zu einem anspruchslosen Leben, nur so kurz zwischendurch, um dem Räderwerk des Alltags zu entkommen, das mich zuhause ununterbrochen in Bewegung hält.

Ich will mich wieder einmal von kleinen Dingen verzaubern lassen, in einem sportlichen Effort die nötige Gelassenheit finden, die mir irgendwie abhanden gekommen ist.

Eine eigenartige, umfassende Stille legt sich über die Insel, als habe die Welt aufgehört zu atmen. Es ist schon fast ein Schweigen. Der grelle Lärm der Zivilisation ist erstorben, neue Klänge erhalten Raum. Immer wieder staune ich, wenn ich mich ertappe, wie ich das Fehlen der pulsierenden Lebenshektik als irritierende Ruhe wahrnehme. Es müsste doch umgekehrt sein. Oder habe ich wirklich verlernt zu horchen, schweigen und ruhen?

Blaise Pascal (1623-62), ein genialer Mathematiker, der schon in Kinderjahren Modelle über Schnittlinien von Kreisen und Ebenen berechnen konnte, hat mich mit seinen „Pensées“ schon immer beeindruckt. In seinen letzten Lebensjahren, krank und von schweren Leiden geprüft, sind Gedanken entstanden, die nie zu einem Ganzen zusammengefügt werden konnten, da der Tod seiner letzten Lebensaufgabe ein vorzeitiges Ende setzte. Unter dem Titel „von der Bedeutung einiger Volksmeinungen“ finde ich folgende Ausführungen: „Wäre unsere Lage in Wahrheit glücklich, so wäre es nicht nötig, unsere Gedanken durch Zerstreuung davon abzuwenden. Kleinigkeiten trösten uns, weil uns Kleinigkeiten betrüben.“ Was meint er wohl damit?

Wo mein Blickfeld endet, beginnt der Horizont: das Mittelmeer ruht gütig zu Füßen der steilen Küste, die immer mehr in die Ferne rückt.



Die Empfindungen meiner letzten mehrtägigen Langstreckenläufe gehören zu den intensivsten Erfahrungen, die ich je sammeln durfte; schlechte Erinnerungen verblassen allmählich, positive Eindrücke rücken kraftvoll in den Vordergrund.

Ich nehme, wie jeder Mensch, am liebsten wahr, was mich bestätigt. Das ist eigentlich fatal; Erfahrungen müssten etwas sein, was mich weiterbringt oder zumindest stützig macht.

„Den Augenblick leben“, das klingt so richtig und auch so schön, aber je mehr ich es mir wünsche, desto weniger verstehe ich, was damit eigentlich gemeint sein soll. Vielleicht die Empfindung, dass die Zeit kurz still steht, nicht hektisch fordernd an einem vorbei zieht und einem in die Zukunft zerzt, sondern berührungslos an einem vorbei fließt. Das kann ich nur während meiner Laufstunden empfinden, dann fliege ich oft gedankenlos dahin, fast schwerelos versinke ich im Moment ohne Gestern und Morgen.

Wie lange werde ich brauchen um herauszufinden, was ich eigentlich suche? Oder umgekehrt: suche ich überhaupt das, was ich finden will?

Ich lasse mich also wieder auf ein Abenteuer ein. Und solange ich fast schwerelos über die prächtige Insel *fliege*, ist die Frage nach dem „warum?“ eigentlich schon schlüssig beantwortet!



erste Etappe von Macinaghju nach Centuri, 27.10.2006

- Distanz: 25 km
- Höhenmeter: 1229 m
- Streckenbeschaffenheit: Küstenwege, Uferwege, Anstiege
- Besonderheiten: es geht los!
- Motto des Veranstalters: um das Nordkap vom tyrrhenischen ans Mittelmeer
- persönliches Motto: vorsichtiger geduldiger Einstieg in ein neues Etappenrennen, keine Risiken, in Trab kommen

Mit weichen Knien, fröstelnd und einem leeren Gefühl im Magen blicke ich unsicher auf die Startlinie: Was habe ich mir da wieder eingebrockt?

Folgendes: einen Etappenlauf in sechs Tagen über insgesamt 180 Kilometer entlang der Westküste Korsikas, täglich hinein ins gewaltige Gebirge dieser Mittelmeerinsel, mehr als 8000 Meter Höhendifferenz total, eine Woche Rennen-Rennen-Rennen.

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio



Avec ces 180 km en 6 étapes, du Cap Corse à Bonifacio, participer à la « Corsica Coast Race », c'est l'assurance de vivre une aventure sportive, esthétique, humaine, unique de son genre!

Ich tröste mich mit der Erkenntnis, dass der grösste Fehler derjenige ist, den man nie begangen hat.

Habe ich diesen Lauf etwa unterschätzt, als ich die Anmeldung zur „épreuve internationale exceptionnelle“ etwas unbedacht ausgefüllt habe? Das Pensum entspricht ja mehr als dem der „diagonale des fous“ auf La Réunion, und davon habe ich doch sehr zwiespältige Erfahrungen mit nach Hause gebracht! Oder deutlich mehr als der Anstrengung, auf den heiligen Berg der Sherpas zu rennen (nein, es ist nicht der Mount Everest, sondern der Khumbu Ylha!), einfach so mal hoch (vom Meeresniveau ausgehend) über steinige Wege und danach wieder runter. Oder gar hinauf zu Pele, der Göttin des Feuers und der Vulkane der Polynesier, empor zum Mauna Kea, hoch über Big Island auf Hawaii, Beginn am tiefen Pazifikgrund, *inklusive* wieder hinunter.

Bald sollte der Startschuss erfolgen. Marc ruft uns zu einem letzten Briefing zusammen, „Depart dans une minute“ schreit er in den kühlen Morgenwind. Nun muss ich mich entscheiden: Entweder ich laufe hier ehrgeizig um Zeit und Rang oder gehe alles gemütlich an, einzig das momentane Wohlbefinden als Steuerelement. Nein, das ist wieder einmal ganz falsch und so schrecklich typisch für mich: Es gibt hier nicht nur – „entweder oder“ – sondern zu Glück – „sowohl als auch“ – ich will diese Woche ausprobieren, eine sportliche Topleistung zu bringen, ohne mich

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

schindend quälen zu müssen und ausschliesslich dem Sekundenzeiger gehorchen zu müssen! Mal sehen, ob das möglich ist. Ich denke, es liegt einzig und alleine an mir, wie ich mich der Herausforderung stelle. Wenn ich an andere Läufe zurückdenke, sind nie Rangierungen, Zeiten und gute Resultate in Erinnerung geblieben, sondern das Grundgefühl, mit dem ich die Leistung erbracht habe. Und das kann ich durchaus mitbestimmen!

Und doch taucht genau jetzt die lästige Frage wieder auf: Wieso wage ich mich immer nochmals an ein neues Ultralangstrecken-Laufabenteuer? Mehrmals lief ich den Jura-Trail über den Höhenweg von Genf bis nach Basel, 2002 war ich im längsten Canyon Europas in der Schlucht von Verdon in der Provence, 2004 dann das gewaltige Wüstenerlebnis des „Marathon des Sables“ in Marokko, letztes Jahr der extreme Raid diagonal über die Ile de la Réunion im Indischen Ozean, und nun also Korsika, vom obersten Zipfel bis ganz hinunter an den südlichsten Punkt der Insel.



KORSIKA: Sie ist wirklich unvergleichlich schön, diese Insel, die schon bei den Griechen in der Antike den Namen *kalliste*, die Schönste, trug. Von Nord nach Süd nur 180 km lang, kaum 90 km breit, gleicht sie eher einem kleinen Kontinent als einer blossen Insel: 1000 km stark gegliederte Küste umfassen ein Gebirgsmassiv, in dem 70 Gipfel über 2000 m hoch hinaufragen. Die wasserreichen Flüsse, die aus dem Hochgebirge zu Tal schiessen, haben schroffe Täler und tiefe Schluchten gegraben. Strände mit perfekten sichelförmigen Buchten, Dünengürtel und Lagunen mit jäh aufragenden Felsen in schiefergrau oder granitrot, die unmittelbare Umgebung der Strände ist ebenso faszinierend wie der Blick vom Wasser auf die Bergkulisse des Inlands.

Wenn es nur endlich losgehen würde! Das würde meiner Unsicherheit den Boden unter den Füßen wegziehen und ich könnte meine Sinne auf rein sportliche Intentionen ausrichten.

Die Tage vor dem Start war ich – wieder einmal – krank, einen grippalen Infekt habe ich als Souvenir aus den Familienreitferien in der Toskana mit nach Hause gebracht, Fieber, Schnupfen, alles tut weh, lässt mich in Ruhe... Aber nix da: Ich musste noch vier wieder einmal hoffnungslos

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

überfüllte Arbeitstage schadensbegrenzend absolvieren, einen Tsunami zuwendungsbedürftiger Psychosomatiker über mich ergehen lassen und hoffen, für den Start in Korsika doch noch rechtzeitig gesund zu werden. Mit trainieren war nichts mehr, aber was soll's, ich weiss ja schon noch wie die Rennerei geht und wenn ich mit dem nötigen Respekt am Start stehe und etwas langsam in die ersten Kilometer laufe, wird das der Gesamtzeit nur dienlich sein. Hoffe ich zumindest.

Mit einem ohrenbetäubenden Knall aus seinem imposanten Revolver schickt OK-Chef Marc Lanfranchi uns 50 Läufer und Walker auf die Strecke; die Chronometer ticken, es hat begonnen, los geht's, Ende der Spekulationen und ambivalenten nagenden Zweifel: es wird schon gut gehen! Etwas zäh setzt sich die bunte Schar dem Küstenabschnitt nach in Bewegung, in gemächlichem Tempo trabt eine heitere Gruppe los, kein Anflug einer hektischen Lossprinterei, scheinbar haben es alle gleich geplant wie ich: *start low - go slow!* In Einerkolonne reihen wir uns ein, zuvorderst die Cracks, eine Handvoll Topläufer mit beeindruckenden Leistungen der letzten Jahre (vordere Ränge am Marathon des Sables und auf La Réunion gehören da schon zum Standardprogramm...), dahinter etwas zaghafter Läufer wie ich, die nicht so recht wissen, auf welchem Niveau der Wettkampf stattfinden wird.



Werde ich mit den Besten mithalten können oder irgendwo im Mittelfeld um den Anschluss kämpfen müssen? Werde ich diese sportliche Prüfung souverän oder eher „mit Ach und Krach“ absolvieren? Ich bin mir nicht so sicher...

Jedenfalls kann ich bisher problemlos mit den Topläufern in den gelben Shirts ihres Sponsors (irgendein französischer Pfannenhersteller!) mithalten. Die ersten paar hundert Meter führen entlang dem Sandstrand, über Algen- und Seegrasfelder und durch dünige Küstenpassagen. Schon knirscht es leicht in meinen Schuhen, Erinnerungen an sandige Kilometer in Marokko werden wach - das habe ich ja damals auch mit Bravour absolviert, also ruhig weiter so, heute ist nur ein symbolischer Prolog, um etwas in Gang zu kommen, keine Monsterdistanz, mässig viele Höhenmeter, ruhiges Gelände.

Eine erste Steigung auf ein kleines Plateau über der Felsküste zieht das Feld nun doch etwas in die Länge, die da vorne legen langsam aber sicher etwas Tempo zu. Ich versuche mitzuhalten, konstatiere aber bald, das das weder möglich noch sinnvoll ist: Hier kann ich kaum Zeit gewinnen, höchstens Kraft und Energie verlieren, Reserven schon frühzeitig verspielen oder gar meine immer noch angeschlagene Gesundheit gefährden.

Bald präsentiert sich ein gewaltiger Anblick: tief unter mir das Tosen der Brandung gegen schroffe leuchtend weisse Küstenfelsen, darüber die ersten Sonnenstrahlen, die allmählich die morgendliche Dunstglocke über dem Meer durchbrechen. Eine frische Brise verschafft mir etwas Kühlung. Es ist nämlich tropisch heiss und hitzig feucht; dieser Oktobertag wird als der Wärmste seit 30 Jahren in die korsischen Meteorologie-Messungen eingehen. Mir soll's recht sein, die Hitze kann mir nichts antun, das weiss ich spätestens nach den 240 marokkanischen Wüstenkilometern. Die Landschaft gefällt mir, die Stimmung des Laufes wirkt sympathisch und wohlwollend, kein kämpferisches Gegeneinander, keine drängelnden Läufer oder verbissenen Langstreckler; jeder scheint hier zu sein, um etwas Tolles zu erleben und so nebenbei eine sportliche Leistung der Extraklasse zu erbringen. So auch ich, zumindest momentan, da ich wieder einmal – wenn auch nur kurz auf einer der wenigen flachen Passagen – *fliege*...

Wie habe ich eigentlich mit der Rennerei begonnen? 4.11.1964: Kurz nach 18 Uhr erblicke ich das Licht der Welt, wie man so zu sagen pflegt. Es war wohl eher eine grell leuchtende Lampe im gekachelten Gebärsaal, die mich erschreckt hat. Jedenfalls bin ich da, „mir händ es Brüederli“ steht auf der Geburtsanzeige, die mit einem Bild meiner drei älteren Schwestern oben auf dem Kajütenbett und einem vierblättrigen Kleeblatt geschmückt ist. Und damit

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

beginnt der 1. Marathon meines Lebens, 42 Teilstücke bis ins erste Ziel. Erinnerungen an die ersten Meter? Nein, eigentlich keine. Aber scheinbar bin ich mit viel Stolz und Begeisterung empfangen worden; die Wohnung an der Sämtistrasse wird zu klein, Umzug nach Dübendorf, Budget-Anpassungen sind gefordert, die Familie Osterwalder zählt nun schon sechs Mitglieder. Wenig später wagen es meine Eltern, ein Einfamilienhaus in Zürich-Oerlikon zu kaufen - einer zerstrittenen Erbgemeinschaft sei Dank - und so wachse ich am Stadtrand von Zürich auf. Vor dem Haus die Spielwiese, nahe der Wald mit der Ziegelhütte und dem Wasserrad, nicht weit weg der Tierspital mit dem Schanzensprunghang im Winter, Kindergarten an derselben Strasse, Schulhäuser rasch erreichbar, wenige Minuten bis zum Hallenstadion für einen tollen ZSC-Match; kurz: eine optimale Wohnlage für viele Jahre, und eben meine ersten Schritte.

Sportlich war ich immer, nur nicht sonderlich erfolgreich, weder im Fussballclub Unterstrass, noch im Handballklub Affoltern oder im Tischtennisclub Regensdorf. Meine Ausdauer war da immer hilfreich, aber zu grandiosen Leitungen war ich zu klein, zuwenig kräftig und vielleicht auch nicht genug zielstrebig.

Bald wurde mir klar, dass ich eigentlich nur über wirklich lange Strecken gut war. Das waren damals 2 Kilometer auf der Aussenbahn des Schulhauses Liguster, 8 elend lange Runden im Kreis herum, mit maximaler Anstrengung unter 8 Minuten zu laufen. Später in der Rekrutenschule habe ich mich - wahrscheinlich als Einziger - auf den wöchentlichen 12-Minuten-Lauf gefreut und mit knapp 3 ½ km die Kompanie angeführt. Mit den selektiven ersten Semestern im Medizin-Studium blieb der Sport etwas im Hintergrund, bis mir klar wurde, dass gerade körperliche Anstrengung als geeigneter Ausgleich zur ununterbrochenen Lernerei dienen kann. Da habe ich mich für den Züri-Marathon angemeldet, um ein hohes Ziel anzuvisieren, das zu regelmässigem Training motiviert. Zwar bin ich nach diesen ersten 42 km auf dem letzten Zacken ins Ziel gelaufen. Aber ich wollte mir im darauf folgenden Jahr beweisen, dass es mit etwas regelmässigem Training auch ohne unmenschliche Schinderei geht, was gelang. Nach meinem ersten Marathon unter 3 Stunden kam der 100-km-Lauf von Biel und mehrmals der Alpine-Marathon von Davos, bis ich auch davon genug hatte: Solche Tagesläufe sind schon gut und recht, der Erlebniswert aber gering, die Intensität zu hoch und die Zeit sowie Rang zu vordergründig. 1989 im Hoggar-Gebirge Algeriens begann dann eine neue Ära meiner Sportleidenschaft, die ich bis heute in verschiedensten

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Ländern ausüben durfte: mehrtägige Ultralangstreckenläufe in abgelegenen Zonen, weg von der Zivilisation, ganz alleine für mich.

Nun folgt eine erste Überraschung: Was Marc anfangs angekündigt hat und uns nur ein mattes Lächeln entlocken konnte, trifft wirklich zu: Wir müssen (dürfen?) eine Küstenpassage laufen, an der angeschwemmter Meer-Tang dick liegen geblieben ist. Sorglos rennen wir in die braune fasrige Masse – und versinken knietief im sumpfigen Morast. In hektischer Eile sucht jeder Läufer etwas verzweifelt eine trockenere Route, allerdings mehrheitlich vergebens: Wer da durch will (muss?), schafft das ohne göttliche Hilfe nicht trockenen Fusses. Also stampe ich mit quatschenden Schritten unbedacht weiter, quer durch das sumpfige Nass. Es macht sogar etwas Spass und heitert uns Läufer – wir sind inzwischen in einer Vierergruppe unterwegs - etwas auf. Schliesslich ist das ja ein Trail und kein Durchschnitts-Jogger-Feierabend-Spazierlauf... So gesehen suche ich ja genau solche Herausforderung und darf mich nicht beklagen, wenn Unvorhergesehenes die Anforderungen etwa hochschraubt.



Das Problem beginnt nämlich erst *nach* dieser ersten Sumpfpassage: Meine Goretex-Schuhe sind gefüllt mit salzigem sandigem Wasser, die Socken durchtränkt, und das nach erst wenigen Kilometern mit noch der fast ganzen Strecke um das korsische Nordkap bevorstehend. Nun erweisen sich meine wasserdichten Trecking-Laufschuhe, die ich am Tag

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

vor der Abreise noch sorgsam imprägniert habe, als kontraproduktiv: das Wasser, das von oben in meine Schuhe gedrungen ist, kann nicht mehr entweichen, pflotschende Geräusche und ein eigentümliches Gefühl da unten zeugen unmissverständlich davon... Dem vor und denen hinter mir scheint es ähnlich zu gehen, also schmunzeln wir solidarisch vor uns hin und laufen weiter, als sei das integraler Bestandteil des Szenarios. Überhaupt, mit der Situation zu hadern wäre falsch am Platz. Und zudem fällt mir ein Spruch eines der zwei Greisen der „Muppet-Show“ ein, die meckernd auf der Empore das Gesehene kommentieren: „The question is: Who cares?“...

Nach ein paar Minuten in der Hitze und auf sandigen Wanderpfaden fühlen sich meine Füsse wieder trocken an. Zwar haben sich die nassen Schuhe etwas gedehnt, aber der Halt ist noch gut und die nun folgende erste richtige Steigung eine willkommene Abwechslung. Mit Rennen ist es hier nicht weither geholt, zu stotzig ist der Kletterteil über eine Bergkante, die sich vom Gebirge hinunter ans Meer zieht. Ich hätte meine Mütze griffbereit halten sollen, die Sonne brennt hier ungehindert auf unsere Köpfe und zusammen mit den Reflexionen vom Meer summiert sich da einiges an Strahlung; einen Sonnenstich schon nach der ersten Etappe will ich nicht riskieren. Gemäss Road-Book sollte bei Kilometer 12 ein Checkpoint mit Verpflegung kommen. Da kann ich dann meinen Läufer-rucksack kurz ablegen, Proviant tanken und eben meinen Sonnendeckel montieren.

Ich werde manchmal gefragt, wie ich mich auf so einen solchen Extrem-Lauf vorbereite. Die Antwort lautet: gar nicht. Ich „trainiere“ nicht, sondern gehe halt regelmässig mit unserem Hund Archie rennen, arbeite nicht direktiv auf ein sportliches Ziel hin, sondern versuche einigermaßen fit durchs Jahr zu kommen und die Monate vor einer Laufveranstaltung etwas intensiver und regelmässiger die Stunden in den Wäldern und Hügel um Bonstetten und dem Üetliberg zu verbringen. Klar beginnt es in meinem Bauch in der Vorahnung auf eine Laufwoche oder einen besonderen Anlass zu kribbeln, sicherlich will ich gut und erfolgreich abschneiden, natürlich möchte ich einen Fitnessgrad erreichen, der Reserven beinhaltet und das Erreichen des Zieles von vornherein klar machen lässt, alles weitere ist dann Zugabe und kommt von alleine. Mit einem lohnenswerten Ziel vor Augen ist man zu aussergewöhnlichen Leistungen befähigt und braucht keine zusätzlichen Motivations-spritzen. Da renne ich begeistert durch tiefen Schnee, freue mich

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

über schlammige Erdwege und gehe ohne Diskussionen auch bei strömendem Regen auf meine Strecken.

Die Steigung ist locker zu bezwingen, unter Missachtung der Schwerkraft laufe ich hüpfend auf den Grat und werde mit einem überwältigenden Ausblick zur Nordküste belohnt, dort wo das tyrrhenische Meer an das eigentliche Mittelmeer grenzt. Es geht mir erstaunlich gut, was mich aber nicht zu beunruhigen braucht, das wird sich schon noch ändern...

Leuchtend grüne Büsche, immer wieder einmal eine geduldig über meinen Kopf hinweg segelnde Möwe, weit unten das monotone und doch melodische Meeresrauschen, die sanfte salzige Brise über den geschwungenen Passweg, mein gutes körperliches Befinden und das Wissen, diesen Lauf schaffen zu können; all das trägt zu einer warmen Empfindung emotionalen Gleichgewichts bei und schafft in mir ein bleibend gutes inneres Bild, das ich von der ersten Etappe mit nach Hause bringen darf.



Nicht sonderlich begeistert konstatiere ich wenig später, dass es hier nicht nur *rauf*, sondern genauso viel *runter* geht: Erinnerungen an Stunden auf miserablen Wegen auf der „Diagonale der Verrückten“ quer über La Réunion werden schmerzhaft wach, als mein verträumter Zustand abrupt in einer steilen Bergab-Passage über feuchtes grobes Geröll ein Ende findet. Verunsichert und mit hölzerner Schritten laufe ich vorsichtig

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

in den rutschigen Abstieg: Nur nicht schon am ersten Tag einen Sturz riskieren! Es ist mir (fast) egal, dass auf dieser ersten gefährlichen Strecke etliche Läufer an mir vorbei eilen, mir unerklärlich, wie unvorsichtig die da hinunter rennen können. Da will ich nicht ein unnötiges Wagnis eingehen und laufe mein Tempo, ohne dem Sog der Schnelleren folgen zu wollen.

Beim Überhüpfen einer durch Regenfälle ausgespülten Rinne lande ich später als erwartet, was zu einer heftigen Überstreckung im rechten Knie führt. Ich spüre richtiggehend den Zug, der so unvorbereitet auf mein vorderes Kreuzband gerät. Es scheint der akuten Belastung standgehalten zu haben, nichts passiert, nur ein kurzer Zwick und kein gröberer Schaden, Glück gehabt...

Erleichtert komme ich unten an, schon bald habe ich den Anschluss an unsere kleine Gruppe wieder geschafft, wenige schnelle Kurven auf dem gewundenen Weglein durch Büsche und um kleine Bäume genügen, um die „verlorenen“ Sekunden wieder gut zu machen. Das stimmt mich optimistisch und beruhigt: Wenn ich hier mithalten will, sind keine Sondereinlagen in schwierigen Passagen nötig. Und genau deshalb mache ich gerne solche mehrtägigen Extremläufe: Hier zählt die Bilanz und Ausgewogenheit, nicht eine einzelne spezielle Fähigkeit. Darum sind auch nie bekannte Spitzenläufer auf diesen „Ultras“ erfolgreich, zu hochgezüchtet sind solche Topathleten, zuwenig robust, kaum flexibel, nicht genug adaptierfähig.

Ich bin nicht sonderlich intelligent, sprühe nicht von Phantasie und lasse oft das nötige Feingefühl vermissen, bin manuell eher ungeschickt und nicht speziell intuitiv, kann schlecht Anweisungen anderer befolgen und bin kaum belehrbar. Aber ein Prädikat nehme ich für mich in Anspruch, und das kommt hier voll zum Tragen: *Hartnäckigkeit*. Für einmal eine durchaus positive Eigenschaft, förderlich für solche Läufe, unabdingbar um mit dem nötigen Elan über den Küstenweg zu rennen.

Plötzlich ein unerwartetes Hindernis: Eine Kuh steht seelenruhig genau auf unserem Weg und beobachtet die grell-bunt gekleidete Läufergruppe mit Argwohn und Skepsis. Mit unserem Näherkommen beschliesst sie, einer Konfrontation mit diesen Ausserirdischen im wahrsten Sinne des Wortes *aus dem Weg* zu gehen, und wir laufen erheitert am Rindvieh vorbei.

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

4 Meter über Meer, kann das stimmen? Doch, ich bin in Korsika, es liegt keine Sinnestäuschung vor, mein Höhenmesser in der Multifunktionsuhr zeigt korrekt an! Nach einer komplizierten Reise über Paris mit Flughafentransfer nach Orly Ouest und Weiterflug nach Bastia sowie zuletzt fast zwei Stunden im Bus sitzen wir, eine bunt zusammen gewürfelte Gruppe von Spinnern mit einer gemeinsamen Affinität zu mehrtägigen Trail-Lauf-Abenteuern, in einem urchigen Fischerbistro und haben schon den dritten Brotkorb geleert, bis endlich eine korsische Gemüsesuppe mit viel Zwiebeln und allerlei undefinierbarem Gemüse dampfend die Teller füllt. Neben mir sitzen Patrick und Jules, vis-à-vis Fabrice, die alle erstmalig am Küstenrennen vom Nordkap bis ganz in den Süden der Insel Korsikas teilnehmen wollen. Die gemeinsame Herausforderung vor Augen verbindet uns sofort, jeder versucht dem anderen etwas über seine Zielsetzungen, seine Motivation und seinen Fitnesszustand zu entlocken. Morgen nach der Startetappe werden die Karten klarer auf dem Tisch liegen, obwohl es nicht ein Rennen gegeneinander, sondern letztlich für jeden alleine ist. Dennoch ist es ein sportliches Kräfteressen auf hohem Niveau; wenn es hier keine Zeitmessung gäbe und nur eine Finisher-Auflistung, wäre kaum jemand – ich inklusive – dabei.

Im temperierten Aquarium hinter mir wartet ein einsamer Krebs auf seinen Tod in siedendem Wasser. Ich hoffe, dass nicht so bald ein vollgefressener Gourmet kommt und der Koch vielleicht dem Tier doch noch die Freiheit wieder schenkt. Die Touristensaison ist nämlich seit gut zehn Tagen vorbei und unser Logis, ein einfaches Hotel an der Küstenstrasse, wurde extra für diesen Anlass nochmals geöffnet. Läufer, Walker, Begleitpersonen, Presse, Organisationkomitee, Logistik und Medizinialteam machen gesamthaft gut 100 Personen aus, da lohnt es sich für ein paar Hoteliers, nochmals kurz die Tore zu öffnen. Wir fachsimpeln über Läufe der letzten Jahre; fast alle waren schon in Marokko am Marathon des Sable, der gehört scheinbar zum Pflichtprogramm eines Ultralangstreckenläufers, ebenso haben viele die „diagonale des fous“ erfolgreich absolviert und andere Extremläufe beendet. Das Niveau des Anlasses ist also gerade wegen der geringen Zahl Läufer umso höher. Mich soll das nicht stören, ich will mich nicht an anderen messen, sondern „meinen“ Küstenlauf mit Freude und gesund bewältigen. Das Corsica-Coast-Race ist seit bald einem Jahr in meinen Hinterkopf als nächstes Laufabenteuer tief subcortical programmiert, und nun folgt die Phase der Realisierung, morgen

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

geht's los, streng dich ruhig ein bisschen an, darauf hast du dich schliesslich ein Jahr lang mehr oder minder intensiv vorbereitet! Nun folgt endlich der Hauptgang mit eigenartigen Ravioli und einem undefinierbaren korsischen Ragout – schmeckt ausgezeichnet. Etwas mehr Kohlenhydrate wären nicht unerwünscht, dieses einheimische Mahl ist nicht gerade ein Carbo-Loading für verrückte Ausdauersportler, aber es schmeckt wenigstens gut... Auch das noch: Schafskäse zum Nachtisch und zuletzt eine buttertiefende Torte mit vanille-artiger Crème. Also, das war nicht gerade eine ideale Mahlzeit vor dem Start, aber ein Teil des kulturellen Rahmenprogramms. Das CCR 2006 soll nicht nur ein Kilometerabspulen auf Küstenwegen sein, sondern auch etwas von der Insel und ihren Eigenheiten zeigen. Und dazu gehört – eigentlich richtig so – auch die korsische Küche und nicht bloss Kalorien-Ladungen zur Optimierung der Glykogenspeicher! Müde und vollgefrissen wandern wir optimistisch und wohlwollend eingestimmt zum Hotel zurück und versinken rasch schlummern im tiefen Schlaf, bevor knapp sechs Stunden später sirenenartige Alarmsignale die Läufer an ihre eigentliche Bestimmung der kommenden Tage erinnern: Jetzt wird gerannt-gerannt-gerannt! Und zwar subito!

Wieder eine Küstenpassage, die nicht trockenen Fusses zu meistern ist. Wieder das mittlerweile schon bekannte „Guddern“ in den Schuhen. Und wieder nach wenigen Metern die Erkenntnis, das man auch mit nassen Füssen schnell unterwegs sein kann. Nach ein paar Schlaufen ins Landesinnere und wieder zurück am Meer erblicken wir – mittlerweile doch schon etwas angeschlagen, überhitzt, ausgetrocknet und müde – das Dorf Barcaggio, was Halbzeit und Verpflegung bedeutet. Freudig werde ich von einem Helfer empfangen, rasch ist die Trinkflasche aufgefüllt. „Un peu de Coca-Cola, s'il-vous-plait!“. Hastig leere ich zwei Becher – und bin sofort in einer anderen Welt: irritiert stelle ich fest, dass mich der Geschmack zurück nach La Réunion wirft, wo ich vor mehr als einem Jahr zuletzt diese Koffein-Brühe getrunken habe, damals mehrere Liter, das fast ausschliesslich und zwar über Stunden. Es ist wirklich so, seither habe ich einen Umweg um jenes Getränk gemacht, das damals meine einzige Energiequelle und zuletzt vermutlich auch verantwortlich für optische Halluzinationen war. Nun empfinde ich die kühle Erfrischung aber wohltuend und mache mich mutig auf die restlichen Kilometer, wo gemäss Road-Book die beiden anspruchsvollen Steigungen warten. Immer schön den rot-weissen Markierungsbändern nach, immer gleichmässig weiter, eine Pause erlaube ich mir keine.

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Inzwischen bin ich gleichauf mit Jules, einem der vielen Franzosen, die hier teilnehmen. Wir haben etwa das gleiche Grundtempo und wechseln uns in der Führungsarbeit ab. Der steinige Aufstieg ist nämlich ungleichmässig in den Hang gelegt, sodass man konzentriert und vorsichtig laufen muss, um auf der markierten Strecke zu bleiben. Allmählich drückt die schwüle Hitze, kaum ein Windchen kühlt unsere schweissnassen Arme und Beine, die Sonnenbrille schirmt mich gegen das grelle Licht dieser vegetationsarmen Felsenlandschaft ab. Gar nicht so leicht, die weiteren 200 Höhenmeter, nicht zu unterschätzen, die folgenden Kilometer. Gross ist die Versuchung, ungeduldig das Tempo zu forcieren, um dem ersten Teilstück ein rasches Ende zu bereiten, aber das lohnt sich kaum und soll gescheiter unterlassen werden.

Gerade als ich schadlos und daher dankbar einen Abstieg durchheilt bin, bleibe ich an einem Wurzelstück oder einem gröberen Stein hängen und stürze aus vollem Lauf ungebremst nach vorne. Reflexartig gelingt es mir gerade noch, mit beiden Armen den Aufprall etwas zu bremsen und durch Rotation des Körpers die Kraft seitlich abzulenken, auf Kosten eines deftigen Aufpralls mit der rechten Flanke auf einem spitzen Stein am Wegrand: die später farbenfrohe Prellung soll mich noch die ganze Woche an dieses aus Unkonzentriertheit resultierten Missgeschicks erinnern. Es hätte viel schlimmer kommen können! Etwa gleichzeitig stürzt nämlich weit hinter mir einer der Läuferkollegen und schlägt Kopf voran auf einem Felsen auf. Am Verpflegungsposten wird seine klaffende Risswunde an der Stirn provisorisch verbunden, im Ziel knapp zwei Stunden später durch den Laufarzt mit fünf Stichen fachmännisch versorgt. Er läuft das ganze Rennen durch, sieht aber aus wie Sylvester Stallone in Rocky IV nach dem Fight gegen den bösen Russen...

Letzte Steigung, nochmals gut 300 Höhenmeter klettern sind angesagt. Es macht *Spass*, Jules und ich kommen gleichmässig voran und können in einer kleinen Bachrinne der noch schräg stehenden Morgensonne kurz entrinnen.

Bill Gates, der Microsoft-Chef, hat einmal auf die Frage nach seinem Erfolgsrezept geantwortet, er habe als junger Mann beschlossen, das zu tun was er am besten könne und was ihm am meisten *Spass* mache, alles weitere habe sich von alleine ergeben.

Die aufkommende Wärme lockt Eidechsen auf die besonnten Sandsteine; sie huschen erschrocken davon, Insekten surren lästig störend um meinen verschwitzten Kopf. Mit jedem Höhenmeter wird das Rauschen

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

der sich an den Felsen brechenden Wellen leiser und der Wind über die Hügelkanten spürbarer. Inzwischen habe ich meine Trinkreserve fast aufgebraucht, absichtlich so eingeteilt, da gemäss meiner Berechnung nur noch etwa drei bis vier Kilometer ins Ziel fehlen dürften, also im worst-case-scenario eine gute halbe Stunde. Meine mittlerweile grosse Erfahrung in solchen Gebirgsläufen kommt mir da zu Gute, mein Timing stimmt, der Hafen des Ziel-Dorfes Centuri wird weit vorne knapp sichtbar. Motiviert durch so einen bezaubernden Anblick legen Jules und ich einen Zacken zu und eilen rasant der Küste entgegen, dennoch immer darauf bedacht, Stürze zu vermeiden und durch bruske Bremsbewegungen zuviel Kraft zu verbrauchen.

Nun ziehen sich die letzten Kilometer doch noch etwas in die Länge, da Klettereinlagen über felsige Steinbrocken das Tempo dem Nullwert annähern. Dafür bietet das Panorama einen umso imposanteren Anblick: rechts unter mir das Mittelmeer, das hier sanft plätschernd an die Küste reicht, links ansteigend der schmale Ausläufer des korsischen Gebirges mit blühenden Oleanderbüschen, vor mir das verträumte Fischerdorf Centuri, hinter mir – keine Ahnung, ich muss konzentriert nach vorne schauen; ein einziger Ausrutscher hier und mein Coast-Race nähme ein vorzeitiges Ende.



180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Die Strasse ist erreicht, endlich kann ich ruhiger die Schritte durchziehen und muss nicht bei jedem Tritt vorsichtig die Schuhe und immer noch leicht nassen Füsse aufsetzen. In zügigem Tempo rennen Jules und ich ins Dorf, umkreisen die geschützte Hafenbucht, in der ein Fisch-Schwarm ungeahnten Ausmasses in die Tiefe abtaucht, als wir gehetzt dem Ufer nach springen. Und nach ein paar engen Kurven und entlang schmalen Gassen durch das antike Dorf durchlaufen wir gemeinsam den Zielbogen und lösen mit den Sensoren, die an den Schuhen befestigt wurden, den Zielmechanismus in der elektronischen Messmatte aus.

Geschafft! Erste Etappe erfolgreich bestanden! Einstieg geglückt! Gesund und mehr oder weniger wohlbehalten abgekommen! Tolles Wetter, beeindruckende Vegetation, gewaltiges Naturerlebnis, spektakuläre Passagen, anspruchsvolles Terrain, charmante Organisation, sportliche Ambiance; kurz:

Une épreuve internationale exceptionnelle.

Die Organisatoren haben nicht zuviel versprochen...

Nach ein paar Bechern eines Elektrolytegetränkes mit Orangenaroma bevorzuge ich ein Bad im Meer der kalten Dusche, die mit einem Gartenschlauch und ein paar Plastik-Wänden improvisiert wurde. Müde humple ich zum Strand hinunter, kämpfe mich aus dem verschwitzten grünen Lauf-Shirt, zerze innerlich jubilierend die verschmutzten Schuhe von meinen havarierten Füssen und wate vorsichtig ins erstaunlich warme Meer. So an die 22° C dürften das schon noch sein, also ist keine allzu grosse Überwindung nötig. Ich will auf keinen Seeigel treten und auch nicht an einer Scherbe meine Sohlen zerschneiden, daher wage ich mich nur zaghaft mit kleinen Schritten voran. Beim Versuch, mein salzverkrustetes Gesicht vom Schweiss zu reinigen, erschrecke ich: das ist ja salziges Wasser! Ich bin am Meer und nicht in einem finnischen See! Mutig tauche ich ins Nass ein, um sofort einen stechenden Schmerz über der rechten Brust zu verspüren. Was war denn das? Ich schwimme weiter und geniesse die wohltuende und verdiente Erfrischung, während im Zielgelände oben allmählich weitere Läufer die Zielinie überqueren. Erst am Abend vor dem Spiegel wird mir klar, dass mich eine *Qualle* gestochen hat, die Hautläsionen zeugen noch Tage später davon. Dennoch hat die Kühlung gut getan, stolz erklimme ich wieder das Zielgelände, hole mir wenig später meinen Mittagslunch und verspeise diesen genüsslich, wissend, dass zuhause der Herbst eingekehrt ist und die Temperaturen dort deutlich unter 10° C liegen, während

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

ich mich hier in kurzen Hosen und mit einem dünnen Shirt sonne... Wenig später schnappe ich mir eine Bahre aus dem Samariterzelt, suche ein gediegenes Schattenplätzchen und schlummere knapp zwei Stunden vor mich hin, bis alle Läufer und Walker eingetroffen sind, damit der Bus die ganze Gesellschaft zum Hotel in die nordwestliche Ecke der Insel bringen kann.

Der Weg dorthin wird allerdings zu einer unerwarteten Geduldsprobe: Was auf der Karte mit etwa 50 km Luftlinie als kurzer Transfer aussah, wird in Wirklichkeit eine komplizierte Reise auf engen Pass-Strassen zurück nach Bastia und dann nochmals quer über die Insel an die Westküste. Volle vier Stunden (!) sitzen wir eng eingeschlossen im Vehikel, lassen tapfer die immer wieder von vorne beginnende Musikkassette mit sehnsüchtig jammernden korsischen Tenören und schnulzigen Mandolinenklängen über uns ergehen und sind heilfroh, endlich um 20 Uhr den Bestimmungsort erreicht zu haben. Zimmerbezug, Dusche, Wäsche der Jogger-Klamotten, die morgen wieder zum Einsatz kommen werden und hoffentlich bis dann getrocknet sind, ab in den Ess-Saal, bitte heute etwas speditive Fütterung, wir haben Hunger und wollen danach sofort schlafen gehen! Das OK scheint die Bedürfnisse zu errahnen und forciert den Zeitplan, das Briefing für den kommenden Tag dauert knappe zwei Minuten, ein köstliches Essen in wieder vier Gängen wird rasch und in ausreichenden Mengen serviert, kurz nach dem Dessert verschwindet jeder eilig in sein Schlafgemach, da die Tagwache für Morgen auf 05.45 Uhr festgelegt wurde, Abfahrt des Bus um 07.00 Uhr, Start geplant 09.00 Uhr. Das lässt ja schon wieder knapp zwei Stunden im Bus errahnen, da nehme ich garantiert den iPod mit, um den Tenören und Mandolinen entfliehen zu können und mit meinen Favoriten zu übertönen. Diese Transfers sind lästig, aber scheinbar nicht zu umgehen, da der Veranstalter uns die wirklich schönsten Passagen des Küstenwegs zeigen will und nur noch wenige Hotels zu solcher Jahreszeit nach Saisonschluss geöffnet sind.

Also ab ins Bettchen, der kommenden Tag verspricht so viel, wie der heutige gehalten hat.

sportliche Bilanz des 1. Tages
• Laufzeit: 2 Stunden 38 Minuten 49 Sekunden • Rang heutige Etappe: 8 • momentaner Gesamtrang: 8 • allgemeines Befinden: okay



zweite Etappe von San Fiorenzu nach Ostriconi, 28.10.2006

- Distanz: 37 km
- Höhenmeter: 1273 m
- Streckenbeschaffenheit: Küstenweg, Strände, Klippen, Dünen
- Besonderheiten: anspruchsvoller Trail
- Motto des Veranstalters: entlang der faszinierenden Arigate-Wüste
- persönliches Motto: meinen Rhythmus finden

„Départ dans dix secondes!“, droht Marc, da es noch nicht alle für nötig erachten, beim Start-Bogen zu erscheinen. Sein Rufen in die Wüste wirkt blitzartig, sofort stehen alle eifrig bereit, ziehen ein letztes Mal die Schuhbänder schön straff, stellen den Chronometer auf 00:00:00 und atmen nochmals tief durch: Heute gilt es ernst, fast 40 Kilometer Küs-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

tenwege, davon unzählige Strände mit tiefem Sand, dünige Anstiege auf den letzten 10 Kilometern, Passagen mit Klippen die vorsichtig überklettert werden müssen, und dazu eine unerwartete Hitze: Schon 26° C morgens um 9 Uhr, das kann ja sonnig und heiter werden! Kurz: ganz nach meinem Geschmack! Los geht's, „*find your rhythm!*“ lautet mein Motto für die kommenden etwa vier Stunden.

Auch heute habe ich mein Pflichtmaterial dabei: 1.5 Liter Flüssigkeit, Signalspiegel, Trillerpfeife, Rettungsdecke, Sackmesser, Feuerzeug, Lampe mit Ersatzbatterien, 10 Schliessklammern. Man könnte meinen, ich gehe auf ein dreiwöchiges Anden-Trekking in abgelegene Bergtäler. Was soll's, wir Läufer spielen da geduldig mit und tragen diese Utensilien tapfer über die Strecke, um keinen Ärger mit der Organisation oder eine Strafstunde bei Nichtbeachten der Weisung zu provozieren. Am Abend der Ankunft erfolgte zudem der medizinische Check, bei dem ein ärztliches Attest sowie ein EKG abgegeben werden musste. Meines zeigt die typischen Pathologien eines Langstrecklers: Sinusbradykardie, Linkslage, AV-Block 1. Grades, Zeichen der linksventrikulären Hypertrophie. Vermutlich weiss der Rennarzt das richtig zu interpretieren, jedenfalls wurde mir die Startnummer und damit die „Licence to Run“ kommentarlos überreicht...

Mit dem Startknall schickt uns Marc auf die zweite Teilstrecke. Auch heute beginnt es gemächlich, sogar die Cracks lassen es langsam angehen und nutzen die ersten paar hundert Meter, um die müden Muskel zu wärmen und Verspannungen wegen der langen Busreise zu lockern. Dann zieht das Tempo langsam aber stetig an, die Traberei wird zu zügigem Rennen, schon bald enteilt das Spitzentrio und wenig später sind die Topläufer auf und davon. Ich bemühe mich um einen guten lockeren Rhythmus, will mich nicht vom nun schon beachtlichen Tempo hetzen lassen und laufe in einem Takt weiter, in dem mir wohl und der kräfte sparend fast genau so schnell ist. Sollen doch die anderen einander jagen, ich habe Zeit; Patrick der Streckenmarkierer hat uns gewarnt, die letzten 10 Kilometer seien die strengsten, da geht es in die Dünen mit vielen kräftezehrenden Anstiegen.

Wieder sind wir gezwungen, eine Bucht watend durchs Meer zu durchlaufen. Keiner der vorderen Läufer nimmt sich die Mühe, die Schuhe auszuziehen. Das würde recht viel Zeit beanspruchen, müsste täglich mehrmals erfolgen und nasse Füsse bereiten wider Erwarten weniger Probleme als prophezeit. Jedenfalls habe ich keine Blasen an meinen Sohlen, einzig zwei Zehennägel sind mit Brandwasser unterlaufen, kaum

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

vermeidbare Folge der Bergabpassagen, in denen man zwangsläufig vorne anstösst und durch dauernde Reibung sich die Zehen im wahrsten Sinne des Wortes *verbrennt*, sodass sich Blasen unter den Nägeln bilden, die diese vom Nagelbett abheben. Alte Läuferweisheit, belanglose Erkenntnis. Weiterrennen, solch banale Blessuren werden nicht in die Mängelliste aufgenommen. Wie lautet doch eine Läuferweisheit: *Ein echter Ultramarathonläufer kennt für Schmerz mehr Wörter als ein Eskimo für Schnee*. Da scheint schon etwas Wahres dran zu sein.

Gemeinsam mit Heidi sitze ich auf dem gefrorenen Steg zum Saunahäuschen in Finnland, es ist -20° Celsius und bitterkalt, windstill, sternenklarer Nachthimmel. Aufgeheizt durch Viertelstunden in der 80° heißen Holzsauna kann uns die Kälte noch nichts anhaben, wohlig stecken wir in dicken Schneeschuhen und in ein Badetuch eingewickelt staunen wir schweigend in die endlos erscheinende Polarnacht. Befreiend legt sich die Ruhe des Naturspektakels über uns. Die kurze Momente in der nordischen Kälte geben uns mehr Erholung als ganze Wellness-Weekend's in einem Relax-Palast. Es ist ein wunderbares Privileg, wenn man aus wenig viel gewinnen kann.

Mit dem Tempo steigen auch die Temperaturen stetig an. Das Thermometer ist inzwischen auf 29° C geklettert, alles ohne einen einzigen Windhauch und bei tropisch anmutender Luftfeuchtigkeit. Damit haben wir nicht gerechnet. Profus schwitzend verlieren wir deutlich mehr Flüssigkeit als erwartet, was für die Planung der Trinkmengen eminent wichtig wird. Ich nehme am Start jeweils 2 Bidons à 6 dl eines Mischgetränk mit (Carnidyn®, enthält Creatin, Carnitin, Carnosin, Magnesium, Vitamin E, Zink, Selen, Zucker und etwas Orangenaroma). Diese Menge ist eher zu knapp bemessen, da nur alle 18-23 km (!), d.h. pro Etappe maximal *ein einziger* Verpflegungsposten eingerichtet wird. Und 20 Kilometer Küstenwege bedeuten minimal zwei, eher drei Stunden Laufen mit hoher Intensität und entsprechend massivem Flüssigkeitsverlust. Dass ich nicht *mehr* Getränke mittrage liegt am Gewicht, das störend am Rücken hängt. So mache ich einen Kompromiss und muss halt mit meiner Ration haushälterisch umgehen, bis die Flaschen am Checkpoint jeweils wieder aufgefüllt werden können. Meine Laufkollegen machen es gleich, kaum einer steht mit mehr als 1 ½ Litern an der Startlinie.

Der Küstenweg nun verläuft mehrheitlich flach und wenige Meter über dem Meeresniveau, schlängelt sich aber wirt durch dichte Vegetationszonen. So müssen wir konzentriert im engen Slalom Büsche und Bäume

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

umlaufen, nach jeweils wenigen Schritten folgt eine abrupte Richtungsänderung oder ein Überklettern eines Felsstückes, muss geduckt eine Waldpassage mit querverlaufenden Ästen unterquert werden; kurz: keine Sekunde kann unbedacht gerannt werden, kaum einen Moment hat man Zeit, um versunken irgendwelchen Gedanken nachzuhängen, jeder Moment der Überheblichkeit führt zwangsläufig stolpernd oder stürzend in die Realität zurück. So bleibe ich mehrmals an Wurzelstücken, die kaum erkennbar im sandigen Boden lauern, hängen und kann nur mit kräftezehrenden Ausweichschritten und grotesk anmutenden Korrekturbewegungen Stürze vermeiden. Schon gestern sind etliche Läufer mit Schürfwunden an Knien und Armen im Samariterzelt verschwunden...

Seit Viertelstunden ist mein Kopf leer, keine Gedanken kreisen, nichts ausser die momentanen sportlichen Herausforderungen beschäftigen mich. Es ist schon erstaunlich, über wie viel man schweigen kann. Und es tut gut, einmal den Kopf zu leeren, um neuen Überlegungen Platz zu schaffen. Allein das Gefühl der Möglichkeiten ist so verführerisch.



Inzwischen laufe ich ganz alleine, nur weit vorne leuchtet gelegentlich ein rotes Shirt zwischen den Oleanderbüschen auf, nach hinten schaue ich aus Prinzip nicht... Eine spektakuläre Kletterpassage über gewaltige Küstenbrocken sorgt nun für eine mehr oder weniger willkommene Abwechslung: Riesige Schritte und Sprünge sind nötig, um von einem Giganten zum nächsten zu gelangen. Wer dazu den nötigen Mut nicht aufbringen kann, hat keine Alternative, muss umkehren und irgendwo im

Landesinneren die Passage zu umgehen versuchen. Mir macht es jedenfalls Spass, solch mächtigen Brocken als Weg entlang dem Meer zu benützen. Bei etwas überlegter Routenwahl und geschicktem Einsatz von Schwung und Rhythmus gelingt es nämlich erstaunlich locker, hier voranzukommen. Dennoch brauche ich für die knapp 500 Meter sicher an die 10 Minuten; die Läufer weiter vorne waren – so die einhellige Meinung beim Abendessen – auch nicht schneller durch diesen Irrgarten aus Fels und Stein. Zum Glück sind die Klippen trocken und deren Oberflächen griffig; bei Regen und Nässe wäre so ein Streckenabschnitt zu einer äusserst gefährlichen Passage geworden.

Wieder durchs Meer, wieder nasse Füsse. Nochmals durch ein Tangfeld, wieder sumpfige Socken. Eine weitere Sandpassage, erneut Knirschen unter den Sohlen und zwischen den Zehen. Alles freiwillig! Auch zu Längendimensionen haben wir Ultraläufer einen eigenartigen Zugang. Jeder normale Jogger hätte längst sein Pensum erfüllt, hier geht es erst recht los...

Etwas irritiert bin ich ob anhaltender Schmerzen im linken Oberschenkel. Ich dachte, dass sich muskulären Beschwerden in den ersten Kilometern auslaufen lassen, das scheint leider nicht der Fall zu sein. Ich hoffe, dass sich das nicht von Tag zu Tag verschlimmern wird, bin aber nicht echt besorgt, da es ein Software - (=Muskel) und nicht Hardware (=Gelenk) - Problem ist. Wird schon wieder verschwinden, und sonst muss ich halt damit durchkommen oder – wäre auch kein Unheil – aufgeben, falls das Laufen keinen Spass mehr macht. Diesen habe ich nämlich momentan trotz der Strapazen - oder vielleicht gerade deswegen? Jedenfalls laufe ich mit gutem Rhythmus und locker Richtung Süden, kann kräftesparend Kilometer bewältigen und habe Freude an diesem Rennen, bin zufrieden und erfüllt mit guten Gedanken.

Endlich: der Kontrollposten bei Streckenhälfte mit Wasser, fadem Elektrolytgetränk, Coca-Cola, Erdnüssen, Rosinen, Orangenschnitzen und einem ekligen Power-Gel, auf den ich freiwillig verzichte. Ich fülle einzig meine Trinkbehälter auf, schütte eine Handvoll Rosinen in mich hinein, spüle diese mit 2 dl Cola hinunter (funktioniert wirklich!), und weiter geht's im selben Takt: Küstenwege in allen Variationen, Sandstrände mit feinem Kies, Dünenpassagen die einem die Kraft aus den Knochen saugen, Klettereinlagen nahe der Brandung, immer weiter der Streckenmarkierung nach. Sie ist hervorragend angelegt und auch mit nur wenig Aufmerksamkeit bleibt man sicher auf dem „bon sentier“, wie der Bali-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

seur Patrick, der immer einen Tag voraus die gesamte Strecke pedantisch genau kennzeichnet, bei seiner Information vor dem Start predigt.

Inzwischen scheint die Hitze und Distanz einigen Kollegen mehr zuzusetzen als mir: Ich überhole Jules und laufe zu Phillipe auf, der gestern als Fünfter weit vorne klassiert worden ist. Als ich ihn bitte, ein Foto von mir zu knipsen, was er gerne tut (siehe Deckblatt/Titelseite, so ein paar lausige Sekunden für ein Erinnerungsbild liegen wohl noch drin!), merke ich, wie profus er schwitzt und erschöpft er wirkt. Da geht es mir deutlich besser, ich habe scheinbar ökonomischer eingeteilt und kann zuversichtlich auf das letzte Dutzend Kilometer gehen, die noch zu bewältigen sind.



Aber auch mir macht die enorme Hitze zu schaffen, ich trinke meinen ersten Bidon leer und muss nun mit den verbleibenden 5 Dezilitern minimal eine gute Stunde durchhalten. Wird schon gut gehen, meine Toleranz bezüglich Dehydratation ist als äusserst hoch anzusetzen. In Ma-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

rokkobin ich schliesslich auch 20 km durch die riesigen Dünen von „El Rhoulal“ gelaufen, mit total 3 Litern für mehr als 4 Stunden ohne Schatten, bei deutlich über 40° C, einer inexistenten Luftfeuchtigkeit und im tiefen Sand.

Dennoch bin ich nicht unglücklich, als über einen prekären Feldweg ein Opel dahergeholpert kommt, Marc herausspringt und in seiner ihm eigentümlichen Hektik „De l'eau?“ fragt. Gerne fülle ich die schon bald leer getrunkene zweite Flasche wieder auf und kann so beruhigt die Restdistanz in Angriff nehmen. Wie lange dauert diese Rennerei eigentlich noch? Inzwischen bin ich schon mehr als 3 Stunden in tropischer Hitze (mittlerweile zeigt die Thermofunktion auf meiner Uhr 31,5° C an) ununterbrochen dahingeeilt. Das Laufen ohne Takt und Orientierungspunkte lässt die Distanzen sehr schwer abschätzen, also bleibt mir nichts anderes übrig, als halt weiter den Markierungen zu folgen und nicht zuviel über Kilometer zu grübeln, die Strecke wird dadurch bekanntlich nicht kürzer.

An einer neuralgischen Stelle, wo die Strecke vom Küstenweg abzweigt und über eine Sandpassage führt, weist mir eine der Helferinnen den Weg. Schon im Weiterrennen ermuntert sie mich, „en marchant“ sei es noch *zwei* Stunden bis ins Ziel. Das würde also bedeuten, dass es „en courant“ etwa *eine* Stunde bis zum Ende der heutigen Hitzeschlacht dauern sollte. Das nehme ich mir zum Ziel: Immer rennen, nie gehen, dann ist es in einer Stunde überstanden. Funktioniert leider nicht, wie ich schon in der nächsten Steigung im knöcheltiefen Sand zu spüren bekomme: Hier kann man nicht rennen, geht einfach nicht, der feine Grund rutscht unter einem weg und nur mit sachten Schritten kann man diese zum Teil endlos erscheinenden Steigungen hinauf auf Klippenvorsprünge einigermaßen effizient und kräfteschonend erklimmen. Phillipe tut sich schwer, er kommt kaum mehr voran, sodass ich ihn überhole und „bonne chance“ wünsche. Ich hadere nicht mit der nun wirklich anspruchsvollen Strecke, sondern laufe immer weiter, schon wieder ist eine Viertelstunde mehrheitlich rennend verstrichen, das Ziel *muss* näher kommen. Ein Photograph lauert hinter einer Mauer, die hier als Umzäunung für Ziegen und Kühe aufgeschichtet wurde. Er will unsere plumpen Sprünge über das gut einen halben Meter hohe Hindernis auf Bild festhalten. Meine Hürdentechnik war noch nie vom Feinsten, aber diesmal bin ich sicher und locker über die Schwelle gesprungen...

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio



Kein Grund zu heiterer Unbekümmertheit! Ein grässlicher Abstieg über ein schiefriges Schotterfeld mit rutschenden Geröllen führt in einen kurzen Taleinschnitt, der wiederum über langgezogene Sandpassagen in den eigentlichen Abstieg an den letzten Strand führt. Dort sollte die strenge zweite Etappe gemäss Road-Book endlich zu Ende sein, denke ich in falscher Hoffnung: Der Torbogen, welcher jeweils beim Start und auch im Ziel durch einen lärmigen dieselbetriebenen Generator aufgeblasen wird, steht nirgends! Ich schlucke ernüchtert, so gut das bei meiner ausgetrockneten Kehle überhaupt noch geht.

Ein paar Badeurlauber versuchen mich zu motivieren: Es gehe noch etwa einen Kilometer ins Landesinnere, nicht der Rede wert. Also laufe ich keuchend und trotzig weiter, das wird wohl auch noch zu überstehen sein. Nach etlichen anstrengenden Minuten quer über den Strand in knöcheltiefem weichem Sand sehe ich einen Helfer des CCR, von weitem erkennbar am grell-gelben Shirt. „Très bien!“ ruft er, „encore environ 1 km!“. Das nimmt ja nie ein Ende! Die Moral macht sich davon, der „Sklaventreiber“ in mir kämpft gegen den „Ehrgeizling“: Weiter, hier wird nicht gemeckert, sonst hättest Du besser zuhause bleiben sollen! Nochmals sicher fünf Minuten im Eiltempo, bis meine Motivation einen neuen Dämpfer erhält: „Encore 500 à 600 mètres, c'est bientôt fini!“ lautet die nächste Fehlinformation. However, irgendwann komme ich um eine letzte Kurve, sehe am Ende der Schluss-Steigung den erlösenden „Arc-de-Triomphe“ und löse nach 4 ¼ Stunden das elektronische Schluss-Signal für den Läufer Nummer 18 aus.

Geschafft! Diese Etappe war jedoch nicht ganz so locker zu bewältigen, wie ich mir das ausgerechnet habe. Dehydriert aber überglücklich torkle ich zum Verpflegungstisch, wo mein Erscheinen mit freudigem Erstauen gewürdigt wird. Keiner hätte gedacht, dass der kleine Läufer aus der

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Schweiz (dort hat es ja nur Berge und Schokolade!) so gut über Küstenstrecken läuft. Die Spitzenläufer sind schon gut erholt und sitzen frisch geduscht im Schatten, um das Einlaufen der weiteren Teilnehmer zu beklatschen. Manch einer klopf mir wohlwollend auf die schweissigen Schultern oder schüttelt meine sandige schmutzige Hand. Rasch bin ich erholt und nach wenigen Schlucken Wasser wieder „fit wie ein Turnschuh“. Meine eigenen Schuhe sehen allerdings recht havariert aus, sind völlig versandet und vom Salzwasser klebrig durchtränkt. Ich spüle sie so gut es geht etwas ab und überlasse der mediterranen Sonne und dem inzwischen leicht aufkommenden Wind die Trocknung bis zur morgigen Etappe.

Trotz der schwierigen klimatischen Bedingungen und dem äusserst anspruchsvollen Terrain hat mir die heutige Strecke gefallen, ich bin stolz auf meine grossartige Leistung und zuversichtlich für die kommenden Tage. Auch mein Tagesziel, in einem guten Rhythmus zu laufen, habe ich in jeder Passage einhalten können. Weiter so!

Als nächstes ist aber eine Generalreinigung mittels Dusche angezeigt, ich kann nicht so verdreckt und krustig verschwitzt in den Bus zurück zum Hotel steigen. Duschzeug und Wechselkleider sind auch heute zuverlässig ins Ziel transportiert worden. Endlich wird die improvisierte Duschkabine frei und ich verziehe mich fröstelnd ins Innere der wackligen Konstruktion, bestehend aus einem Gartenschlauch mit Brauseventil und vier Plastikplachen zu jeder Seite, die durch ein akrobatisch fixiertes Gestänge zusammengehalten werden sollten. Zuerst Abduschen des grössten Schmutzes, braucht einiges an Überwindung bei dem eiskalten Wasser und dem schmerzhaft prasselnden Strahl, der beim Öffnen der Düse hervor schießt. Plötzlich ein Knall, der Schlauch schwirrt wie eine wild gewordene Schlange umher: Das Ventil ist dekonektiert! Mit etlicher Mühe und unter Aufbringen ungeahnter Reflexe gelingt es mir, den zapfelnden Schlauch zu bändigen und vorne so umzuknicken, sodass nur noch seitlich eine kleine Fontäne herauszischt. Würde mir bitte jemand helfen und den verd... Wasserdruck reduzieren? Drüben beim Massage-tisch wird endlich jemand auf meine Not aufmerksam und dreht den Hahn zu, sodass ich, mit klappernden Zähnen und doch einem Schmunzeln im Gesicht ob dieser filmreifen Komikszene einen Versuch wagen kann, das Ventil neu am Schlauch zu fixieren. Das gelingt schliesslich im dritten Anlauf, aber wie lange hält die Verbindung, bis dem nächsten Kalt-Duscher dasselbe Missgeschick widerfährt wie mir? Rasch bringe ich diese unvergessliche Duschprozedur hinter mich und bin erleichtert, Jules als nächsten ins Duschkabinett winken zu können. Während ich

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

mich erleichtert trocken reibe und allmählich wieder auf Betriebstemperatur aufheize, bekomme ich von Jules mir bisher unbekannte französische Flüche zu hören, auch er rennt dem Schlauch hinterher, bringt beinahe das Duschkabinchen zum Einsturz und fleht darum, es soll sich doch bitte einer da draussen seiner erbarmen und die Wasserzufuhr drosseln! Das Spektakel wiederholt sich mit böartiger Regelmässigkeit, jeder ist immer davon überzeugt, den Schlauch so fachmännisch fixiert zu haben, dass nun nichts mehr passieren kann und die Trottel vorher es eben nicht richtig gemacht hätten, bis wieder einer nackt in der Duschkabine vor ungeahnte nicht läuferspezifische Probleme gestellt wird...

Nun hole ich mir meinen wohlverdienten Lunch und sitze an ein sonniges Plätzchen, um dem Zieleinlauf der weiteren Runner zuschauen zu können. Etwa die Hälfte ist ja immer noch unterwegs, *arme Schweine* möchte ich fast denken/sagen/schreiben, was aber unter die Zensur fällt und somit hier nur der Vollständigkeit halber veröffentlicht wird.

Erfreut nehme ich entgegen, dass um 15 Uhr ein erster Shuttle ins Hotel fahre. Da bin ich gerne dabei, dann kann ich mir endlich ein Mittagsschläfchen gönnen und habe genug Zeit zur Nach- und Vorbereitung. Noch schnell knipse ich ein Paar Bilder vom Zielareal und der Umgebung, suche ein Sujet, das Heidi vielleicht malen möchte und versuche die Vegetation, die hier sogar Ende Oktober noch fast frühlingshaft wirkt, für meine Familie ein wenig einzufangen. Mitnehmen kann ich viele Eindrücke, Erlebnisse und Erfahrungen, diese sind aber ganz persönlich gefärbt und somit auch mit keiner Kamera zu dokumentieren.



Heute dauert die Fahrt nur 30 Minuten und ich kann die Tenöre und Mandolinen, deren Klänge unser korsischer Chauffeur scheinbar so unersättlich liebt, mit lässiger Geduld ertragen. Im Hotel angekommen dusche ich nochmals, aber „richtig“, wasche meine verschmutzten und verschwitzten Kleider aus, spüle auch den klebrigen Rucksack sauber, klop-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

fe allen Sand aus den Schuhen und steche zwei weitere Blasen an meinen Zehen IV und V links auf. Eine Ovomaltine-Schokolade verschlinge ich innert weniger Minuten. Dann senkt sich eine bleierne Müdigkeit über mich. Bis zum Abendessen bleiben mir fast vier Stunden; Zeit für etwas Schlaf, der in den letzten beiden Nächten eindeutig zu kurz gekommen ist.

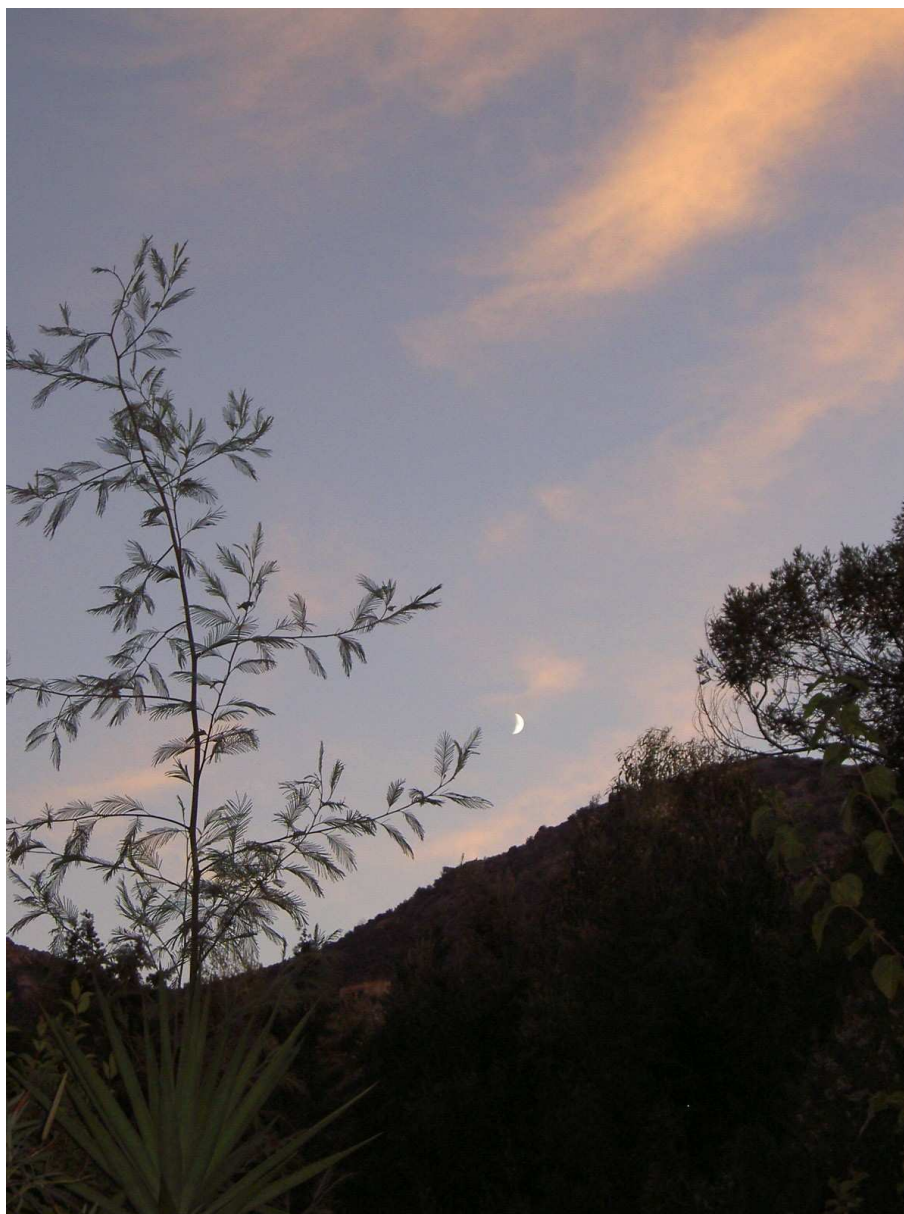
Als ich aufwache, hat der Mond in Form einer zunehmenden feinen Sichel die Felswände hinter dem Hotel schon erklommen, erste Sterne funkeln kaum erkennbar in den noch rötlich schimmernden Dämmerungshimmel. Die Temperaturen sinken auf wenig unter 20° C, es bleibt angenehm mild. Heute wandern leere Schüsseln zurück in die Küche, die hungrigen Läufer vertilgen deutlich mehr, als der Koch von relaxenden Badegästen gewohnt ist. Aber es reicht für alle und niemand muss mit knurrendem Magen unter die Decke. „Bonne nuit“, morgen geht's weiter! Tagwache um 06.00 Uhr, und dank der Umstellung auf Winterzeit wird uns eine weitere willkommene Schlafstunde geschenkt. Mit etwas schmerzhaften Oberschenkelmuskeln und brennenden Zehen wackele ich zu meinem Zimmer 316, glücklich und erfreut über den vergangenen Tag, der mir zu vielen Erlebnissen verholfen hat, die ich ohne gewisse Wagnisse nie hätte erfahren dürfen. Ein weiteres Versprechen auf der Internetseite des Veranstalters (www.corsicacoastrace.com) ist heute eingetroffen:

Un des plus beaux trails européens.

Am Nachthimmel kann ich als feines Glitzern die Milchstrasse erkennen, Millionen von Sternen unserer Galaxie, wir sind nur ein kleiner fast zu vernachlässigender Teil davon. Woher stammt eigentlich die Bezeichnung „Milchstrasse“? Aus einer griechischen Sage, woher denn sonst: Die Göttin Hera gab ihrem Stiefsohn, dem Halbgott Herakles, die Brust. Der Kleine biss beim Stillen aber leider so heftig zu, dass die Muttermilch über den ganzen Himmel verspritzt wurde. So entstand die Milchstrasse, auf Griechisch „Galaxios“. Die etwas naturwissenschaftlichere Erklärung versucht uns ein gewaltiges sich expandierendes Gebilde plausibel zu machen, das sich spiralförmig in gebogenen Räumen ausdehnt und wovon es so viele gibt, wie man Erbsen in einen grossen Konzertsaal füllen könnte. Und dass es zwei Dinge gibt, die *unendlich* sind: Das Weltall und die menschliche Dummheit: beim Weltall sind sich die Gelehrten allerdings nicht mehr so sicher.

Ich bin gespannt, auf die morgige Etappe hinauf ins Gebirge, das ist „mein“ Gelände, darauf freue ich mich ganz besonders.

sportliche Bilanz des 2. Tages	
	• Laufzeit: 4 Stunden 15 Minuten 7 Sekunden • Rang heutige Etappe: 8 • momentaner Gesamtrang: 8 • allgemeines Befinden: bestens



dritte Etappe von Galeria nach Osani, 29.10.2006

- Distanz: 20 km
- Höhenmeter: 1372
- Streckenbeschaffenheit: Bergwege
- Besonderheiten: heute nicht entlang der Küste, sondern ins Gebirge
- Motto des Veranstalters: Mare è monti
- persönliches Motto: gleichmässig konzentriert laufen

06.00 Uhr: Schrilles Klingeln des Telefons schreckt mich aus oberflächlichem Schlaf. Auf diesen brutalen Morgenalarm könnte ich problemlos verzichten. Während ich mich ungelenk im Bett räkle und feststellen muss, dass ich mich in keiner Weise regeneriert fühle, läutet der Morgenalarm schon zum zweiten Mal. Okay, ich stehe schon auf, wenn's anders nicht geht. Ein mulmiges Gefühl nimmt mich gefangen: Heute fühle ich mich irgendwie elend, matt, duslig, dem unliebsamen Tagesrhythmus meiner Korsika-Reise schon überdrüssig. Ohne Appetit kaue ich lustlos an einem Brötchen mit Aprikosen-Confé, verbrenne mir aus Unachtsamkeit die Zunge am heißen Schwarztee, ärgere mich über die anorektische Läuferin nebenan, die zum Zmorgen einen Tee nature mit vier Assugrin nimmt, mehr könne sie morgens nicht essen, Zucker vertrage sie nicht, sie hätte gestern soooo viel gefuttert... Wenn ich bedenke, dass ein Tagespensum des CCR zwischen 2000 und 3000 kcal zusätzlicher Energie erfordert, ist das kein geeigneter Moment für Reduktionsdiäten! Trotzdem schaffe ich es heute Morgen nicht, kräftig zu Frühstück.

Meine Kleidungsstücke sind über Nacht schön getrocknet, auch die Schuhe wieder genügend sauber. Rasch ist mein Rucksack gepackt, in Eile stopfe ich meine Utensilien in die Reisetasche und schleppe sie zum Bus. Die wenigen Treppenstufen dorthin erinnern mich daran, dass der linke Oberschenkel immer noch weh tut und die Muskelschmerzen trotz der gestrigen Regenerationspause nicht weniger geworden sind.

Heute rollt unser Transporter nur etwa eine Stunde zum Startort, dem Dörfchen Galeria in der gleichnamigen Bucht an der mittleren Westküste Korsikas. Heute kann ich dank meinem kleinen Musikmaschinch den stereotypen Klängen aus dem Buslautsprecher entfliehen. Anstelle herzerreissender korsischer Tenorklänge begleiten mich Fredy Mercury,

Herbert Grönemeyer, Elton John, Andreas Vollenweider und Phil Collins über die Serpentinien ins Nachbartal.



Auch heute hat Marc einen bezaubernden Startplatz gewählt: auf einer schmalen Küstenschulter oberhalb der tosenden Brandung, wärmend erhellt durch die Morgensonne, die soeben zwischen zwei Gipfeln des Binnengebirges auftaucht, erledigen wir das Morgenritual vor dem Start mit gelangweilter Routine:

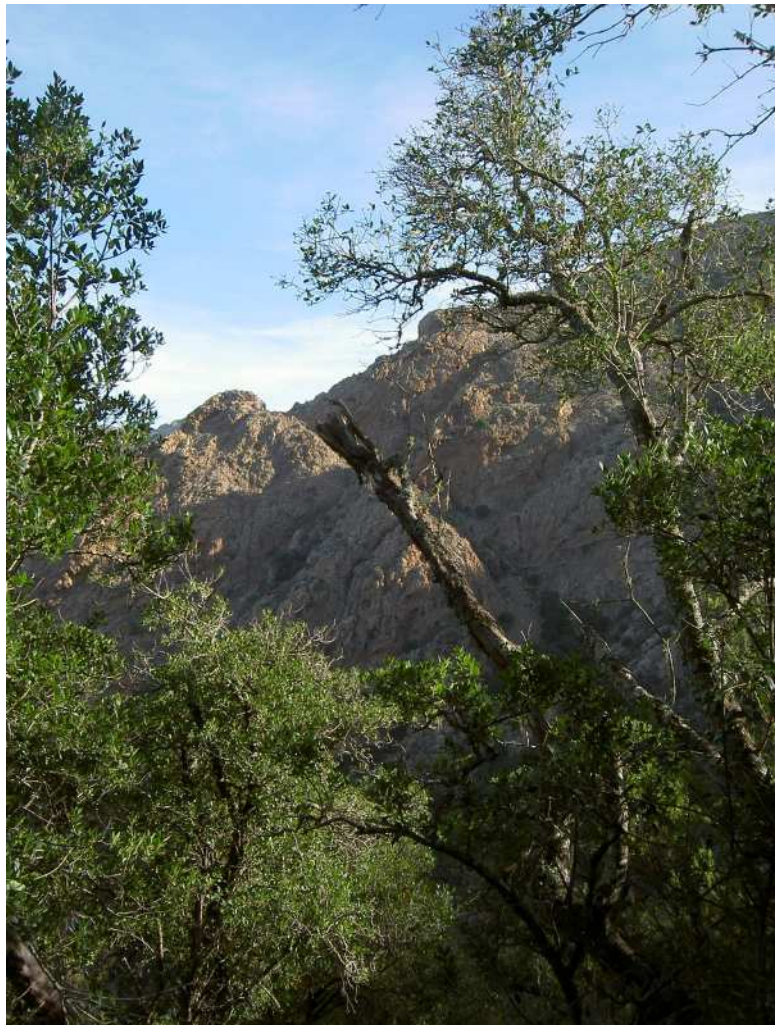
Trinkflaschen auffüllen, Rucksack-Schlaufen gut festzurren, Hütchen und Sonnenbrille aufsetzen, Schuhe satt binden, nochmals aufs Freiluftklo (wobei die Männer eindeutig bevorteilt sind...), ein paar symbolische Dehnungsübungen, wenige Testschritte in langsamem Trab um sicher zu gehen, dass man über Nacht das Laufen nicht ganz verlernt hat, ein paar Photos von der Umgebung, den Mitkonkurrenten und s'il-vous-plait auch eines von mir (schon wieder mit abgeschnittenen Füßen, die Franzosen können einfach nicht fotografieren!), zum Startbogen, letzte News, Uhr zurückstellen, dem Kumpel nebenan wohlwollend auf die Schulter klopfen, 3-2-1, Départ!

Heute führen die ersten Meter nicht durch sandige Strandwege, sondern entlang der Asphaltstrasse durch Galeria bis zum Anstieg am Fuss des Naturparks. Diese Minuten sind willkommen, um wieder etwas Schritt und Tritt zu fassen, die gestrigen Stunden haben scheinbar allen etliches abverlangt! Mit zunehmender Steigung wird auch heute das Tempo gleichmässig verschärft, die Kandidaten für Podestplätze wollen heute Farbe bekennen. Wilde Wege schlängeln sich durch ungezähmte Natur,

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

entlang einem Bergbach erklimmen wir die ersten 100 Höhenmeter und tauchen in eine ganz andere Welt ein. Nach der mehrheitlich kargen Küstenvegetation präsentiert sich hier die Natur in verblüffender Vielfalt. Wie Lianen hängen stachlige Äste herunter, wer daran hängen bleibt, zerkratzt sich die Arme. Der Boden ist durch den Morgentau feucht und die Steinpassagen entsprechend „glissant“, wie Patrick auch heute in seiner Warnpredigt unermüdlich berichtet hat. Zum Glück können wir im immer steiler werdenden Anstieg im Schatten laufen. Auch heute präsentiert sich das korsische Wetter nämlich wieder von der besten Seite, kaum Wolken, kein Wind, Mittagsprognose sicher über 30°Celsius.

Inzwischen laufe - oder besser klettere – ich mehrheitlich alleine; jeder bewältigt diese prächtige Steigung in seinem Rhythmus und versucht möglichst ökonomisch zum Punta di Linternicco zu gelangen. Auch heute schwitze ich ungewohnt stark und trinke daher die erste meiner zwei Rationen bis zum Erreichen des Passes leer. Danach soll es ja gemäss Streckeninformation nur noch runter gehen, da werde ich kaum soviel Flüssigkeit verlieren.



Üblicherweise liebe ich steile Anstiege, aber heute erfordern die ersten Kilometer mehr Kraft und Wille, als ich erwartet habe. Wahrscheinlich geht es den anderen nicht viel besser, jedenfalls überholt mich keiner. Entlang flechtenbehangener Bäume, vorbei an blühenden Büschen, durch moosige Waldpassagen steigt der scheinbar sehr selten begange-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

ne Wandertrail geduldig ins Gebirge. Vom Meer kann ich erstmals diese Woche nichts mehr erkennen.

Mehr als eine Stunde dauert mein Anstieg durch den „fôret domaine du Fangu“, dann ist die Passhöhe erreicht. Dort gönne ich mir ein paar Augenblicke, um das überwältigende Panorama zu würdigen: nördlich weit unter mir der Blick in den Golfe de Galéria, westlich die Baie d'Elbo, südlich der Golfe de Girolata, wohin mein nächster Streckenabschnitt führt.



Es ist ein besonderes Gefühl, auf einer zu Fuss ohne irgendwelche Hilfsmittel erklimmenen Anhöhe zu stehen: immer gleich und immer neu.

(beachte die „Qualität“ des Weges vor meinen Füßen!)

Zuerst gilt es aber, entlang der Bergkrete zwei bis drei Kilometer westwärts zu laufen. Durch einen lichten Wald mit eigenartigen Eichelbäumen führt unser Trail weiter. Tiefe Wühlspuren im Erdboden zeugen von ganzen Herden von Wildschweinen, die hier scheinbar nachts Nahrung suchen. Da erinnert mich an den

Platz zum Wilden Eber, Berlinmarathon, Kilometer 37, Herbst 1986. „*Hier die Sau rauslassen!*“ steht in prägnanten Lettern auf einem Transparenz quer über die Strasse. Soll ich wirklich (läuferisch gedacht natürlich!)? Wenn ich jetzt „Vollgas“ durchlaufe, reicht es vielleicht noch knapp unter drei Stunden, dazu wäre aber

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

ein extremer Effort von Nöten. Ein paar Meter lang wogen die Stimmungen in mir hin und her, dann siegt für einmal die Vernunft: Nein, ich laufe mein Tempo locker weiter, genieße den Finish dieses Gross-Stadt-Marathon und lasse mich nicht von der Uhr hetzen. So beende ich den Lauf in tollen 3:01.57 und bin bis heute stolz darauf, mich damals richtig entschieden zu haben. Seither sind Wildschweine für mich ein Symbol der Vernunft.

Was lieblich mit sanften Erdwegen beginnt, führt nun unweigerlich auf ein schroffes Felsmassiv zu, wo wieder Kletterkünste (diesmal verbunden mit einem steilen Abstieg!) gefordert sind. Ein Photograph schiesst eine Serie Bilder von mir, wie ich zaghaft die Passage in Angriff nehme. Wenig später stürmt Fabrice an mir vorbei, er läuft grandios bergab und hüpfte scheinbar schwere- und furchtlos über die teils feucht-glitschigen Felsen im schattigen Hang. Ich beginne - wieder einmal wenn es so „gäch“ bergab geht - zu hadern und bin wenig erfreut über die Schläge, welche meine havarierte Oberschenkelmuskulatur erdulden muss. Da fällt mir ein altbewährter Trick ein, den ich auf La Réunion perfektionieren konnte: Meine T-Touch-Uhr verfügt ja bekanntlich über einen recht präzisen Höhenmesser, und er zeigt momentan knapp 800 m.ü.M. an. Also: jetzt läufst Du etwa 200 Höhen-Meter runter und darfst erst danach wieder auf die Uhr schauen. Das selbstaufgelegte Verbot weckt in mir Freude vor jeder steilen Passage, da ich mich so in die Tiefe fressen kann und dem Meeresniveau rasch näher komme. Kaum 10 Minuten sind vorbei, und mit Begeisterung darf ich 523 m.ü.M. auf dem Display ablesen. Du solltest etwas trinken, es ist elend heiss und der Abstieg im Gegenlicht auf nun wieder staubigen Sandwegen mit sanftem Gegenwind trocknet mehr aus als ich wahrhaben will. Mit jedem Schluck wird mein Befinden stärker und der Rucksack leichter. Los weiter, nicht trödeln, heute wollte ich eigentlich besonders gut platziert sein; als inzwischen einziger „coureur de la suisse“ (Christophe hat aufgeben müssen) wird eine Sonderleistung in der Bergetappe erwartet!

Nur noch 297 m.ü.M., weiter! Locker hüpfend trabe ich talwärts, stellenweise erschrecke ich fast über mein eigenes Tempo. Nun wird die Vegetation wieder karger, je mehr ich mich der Küste nähere. Noch ein paar enge Gassen im Fischerdorf, wo mich erstaunte Gesichter alter korsischer Einwohner argwöhnisch mustern, dann ist dieser Streckenteil heil bewältigt: sturzfrei komme ich unten in der bezaubernden Napoleon-Bucht an. Begeistert über die wunderschöne Streckenführung summe ich ein paar Takte einer bekannten Melodie, schrittsynchron gebe ich ein

paar leise Laute von mir. Da kenne ich jemanden, der das viel besser kann:

Eine bewegende Erinnerung wird wach, die sich am zweiten Weihnachtsfest unserer älteren Tochter Melissa abgespielt hat. Wir sitzen versammelt in der grossen Wohnung im „Spatzenhof“ in Ermatingen, die roten Kerzen an der prächtigen Nordmann-Tanne, die mein Onkel Werner gestern frisch in seinem Waldstück bei Schwaderloh geschnitten hat, leuchten hinein in den Familienabend mit unseren Eltern. Schon sind die ersten Geschenke ausgepackt; Melissa freut sich staunend über die Puppe in adretten Kleidern, nun hat sie auch noch das nötige Wiegebettchen auspacken dürfen. Während wir Erwachsenen einander Geschenke überreichen, halten wir plötzlich inne: Melissa singt leise, verträumt und glockenklar in der dunklen Stuben-Ecke für ihre „Apo“, wie sie die Puppe getauft hat: „Schlaf Chindli schlaf, dä Vater hüätet d' Schaf, d' Mueter schüttlet s'Bäumeli, falled vili Träumeli, schlaf Apo schlaf.“ Dazu wiegt sie das Bäbi innig und liebevoll sanft schaukelnd hin und her. Es ist mucksmäuschenstill geworden. Nur das feine Flackern der Kerzen am Weihnachtsbaum ist zu hören, vor dem Olivia sitzt und mit einem Lebkuchen vollauf beschäftigt ist. Noch einmal singt Melissa in bezaubernd melodiöser Art, liebevoll und inbrünstig lullt sie ihre Puppe in den Schlaf. Es scheint zu gelingen, sachte legt sie das Kindchen ins Wieglein, die rot-weiss karierte Decke hat sie vorsorglich leicht zurück geschlagen. Dann hält sie inne und wir Eltern und Grosseltern staunen stumm zu ihr hinüber. Mit ihren feinen Kinderhändchen bringt sie das Wieglein sanft in Bewegung, immer noch ganz der Zubettzeremonie hingegeben. Wir halten den Atem an, keiner will diesen Moment stören. Da blickt Melissa mit unbeschreiblichem Blick zu uns herüber und flüstert leise: „Sie schlooft, psst...“. Den im wahrsten Sinne des Wortes *bezaubernden* Moment werde ich nie vergessen, auch das Bild des zweijährigen Mädchens in ihrem roten Röcklein mit weissem Kragen bleibt mir für immer erhalten.

Am Verpflegungsposten in der Napoleon-Bucht kann ich wieder ein paar kräftige Schlucke Wasser in mich hinein schütten. Die besorgte Helferin drängt mich förmlich, ich soll eine Handvoll Rosinen nehmen, das tue mir sicher gut. Also verschlinge ich die Ration, während sie einen Bidon auffüllt. 6 dl sollten schon genügen, um die verbleibenden knapp 7 km zu bewältigen. Nochmals nimmt die Helferin meine Hand und füllt sie mit Weinbeeren. Sehe ich so verhungert aus? Aber sie hat wirklich Recht,

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

diese fruchtbare Energiezufuhr bewirkt Erstaunliches. Neu motiviert und mit kraftstrotzenden Beinen spurte ich entlang dem Sandstrand, um die nächste und vorletzte Steigung in Angriff zu nehmen. Dort vorne sehe ich nämlich Fabrice, der scheinbar doch nicht viel schneller als ich bergab gelaufen ist, vielleicht kann ich ihn noch ein- und überholen? Nun nur nicht übermütig werden, das Ziel ist noch lange nicht erreicht! Mit Schwung nehme ich den kurzen Anstieg zum Küstenweg, der aus dieser Bucht in eine nächste führen soll. Wieder beginnt das Zick-Zack des Pfades, erneut ein sägezahnartiges Profil über knapp zwei Kilometer. Dann höre ich unter mir das inzwischen bekannte und geliebte Rauschen der Wellen ans Festland, bald sollte die letzte Bucht erreicht sein, bevor der Anstieg zum Ziel-Dörfchen Osani erfolgt. Mein Timing stimmt präzise. Eine sandige ausgespülte Rinne führt gerade hinab zum Strand der Bucht, die nur zu Fuss erreicht werden kann. Entsprechend märchenhaft und unberührt präsentiert sich dieses kleine Paradies, das sich dem Touristenstrom durch die versteckte und schwer zugängliche Lage trotzig entziehen kann.

„Encore 15 minutes!“ ruft ein Helfer, als ich im Wald dahinter verschwinde. Das kann nicht stimmen, unmöglich, das Ziel ist bestimmt noch weiter entfernt. Dennoch schütte ich die Hälfte des Wassers meiner Flasche aus, um nicht mit zuviel Ballast in die letzte Steigung gehen zu müssen. Wenig später laufe ich zu Fabrice auf. „Je n’y crois pas!“ sagt er auf meine Frage, ob es wirklich nur noch eine knappe Viertelstunde gehen soll. Also rechne ich lieber mit einer guten halben Stunde, um die Moral einigermaßen hochhalten zu können.

Schnur gerade steigt nun die Strecke entlang einem urchigen Waldweg an. Ich renne kaum, marschiere aber in zügigem Tempo und hänge Fabrice rasch ab. Nach 100 Höhenmetern ist mein Bidon leer, hoffentlich habe ich mit meinem Ausschütten nicht einen Fehler begangen? Wo führt dieser Weg eigentlich hin, da vorne ist ja gar nichts, nur eine gewaltige Felswand!? Zumindest versichern mir die rot-weißen Bänderchen, dass ich auf korrekten Pfaden unterwegs bin. 200 Höhenmeter, los weiter, bald ist die dritte Etappe geschafft!

Weit vorne kann ich schemenhaft im Dunst der Mittagssonne eine Sendestation erkennen. „The light at the end of the tunnel is the leadlamp of an oncoming train.“ Wird Murphy mit seinen Gesetzen wieder einmal Recht behalten? Wenn ich jetzt noch bis zu diesem Turm rennen müsste? Bang wird mir klar, dass wahrscheinlich genau das auf dem Restpro-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

gramm steht, es gibt keinen anderen Weg auf die Pass-Strasse, die hinunter ins Zieldorf führen wird.

Das mit der Viertelstunde war also wieder einmal falsch gemeinte Motivationsarbeit eines Helfers, der scheinbar noch nie so einen Mehrtageslauf absolviert hat und daher nicht ahnen kann, wie sehr man gegen Ende um genaue Kilometer- und Zeitangaben froh ist. Ich darf aber nicht klagen, flink und locker nähere ich mich dem Sendeturm, der sich schon klar zum Horizont abzeichnet.

Schon kann ich Osani nicht allzu weit unter mir erblicken. Hastig laufe ich im letzten Abstieg und eile dem Zielbogen entgegen. Dabei komme ich auf einem mit feiner Sandschicht bestäubten Felsen ins Rutschen und Stürze aufs Gesäss, ohne mir wirklich weh zu tun. Dennoch warnt mich dieses kleine Intermezzo einmal mehr, dass gerade in der Schlussphase noch einmal volle Konzentration erforderlich ist. Bald ist die Teerstrasse erreicht, einige letzte Kehren hinunter, mit Schwung unter dem Applaus der vielen Begleiter spurte ich über die Ziellinie. Der grün-bekleidete Suisse ist eingetroffen, Gratulation! Ich bin noch knapp unter der 3-Stunden-Grenze eingelaufen, gar nicht soviel hinter dem Siegerduo Gilles und Lhoucine, dem Bretonen und Marokkaner, die mit weniger als einer Minute Differenz die Rangliste deutlich anführen. Vermutlich wird einer dieser beiden als Sieger nach Hause reisen dürfen.

Und für mich wird ein Platz in den top-Ten immer realistischer, damit wäre ich mehr als zufrieden.



Freudig verpflege ich mich, gratuliere Jules, der heute seinen Abstand auf mich auf wenige Minuten reduzieren konnte, und schüttle Fabrice, der soeben eingetroffen ist, die Hände. Er wirkt etwas enttäuscht, gerne hätte er mich in der letzten downhill-Passage wieder überholt.

Heute funktioniert die Dusche einwandfrei, scheinbar hat jemand den Schlauch gekürzt, sodass die Brausevorrichtung nun in einem weicheren Stück fest verankert werden konnte. Wieder dusche ich auch die Laufhose und das grüne Shirt aus und hänge beides in den Bergwind, damit es möglichst trocknet, bevor der Bus nach Ajaccio weiterfährt. Da heute Läufer, Walker und Wanderer dieselbe Strecke zu absolvieren haben, wird es aber sicher noch 2-3 Stunden dauern, bis alle im Ziel eingetroffen sind und wir weiterreisen können.

Nun ist es an der Zeit, zuhause anzurufen: Olivia nimmt freudig den Hörer ab: "Hallo Papa! Du bist Achter, ich hab's im Internet gelesen, geht es Dir gut? Wie sehen Deine Zehen aus?" Melissa übt gerade auf ihrer Geige, da heute Abend in der Klosterkirche in Kappel a.A. ein Konzert der Ministrings stattfindet, dem Streichorchester für Jugendliche, in welchem sie mit soviel Begeisterung mitspielt wie ich hier über die Hügel renne. Schade, dass ich nicht dabei sein kann, aber alles geht halt nicht... Heidi hält tapfer die Stellung und bemüht sich mit allen Kräften, ihr Alltagspensum (Arbeit, Kinder, Hausaufgaben, Haushalt, Hund, etc.) so gut wie möglich zu absolvieren. Ich bin ihr dankbar, dass sie mein „Unternehmen Korsika“ unterstützt, bin mir bewusst, wie viel für gut eine Woche auf ihren Schultern lastet. Sie tut es gerne für mich; als Gegenleistung verspreche ich ihr, im kommenden Sommer nach Verona in die Opern-Arena mitzukommen. Einander etwas schenken, und sich damit selber eine Freude machen:

An dieses Geschenk werde ich mich immer erinnern: Als kleiner etwa zehnjähriger Hockeyaner habe ich einen original Toronto-Eishockey-Schläger gefunden, genau in der Mitte am Stiel zerbrochen. Irgendein „Grosser“ hat den demoliert und auf dem Bommerweiher liegen gelassen, ein nutzloses Stück high-tech-Holz. Ich bringe die zwei Fragmente zu Tante Marte, wo ich die Silvestertage verbringen darf, und sie weiss Rat. Ich soll doch den Vater der Schläpfer-Buben fragen, der habe eine Holzwerkstatt und sei sicher hilfsbereit. Ohne Hemmungen klopfe ich nebenan, meine Ratlosigkeit wegen dem so tollen und doch so nutzlosen Schläger scheint anzukommen: Herr Schläpfer nimmt mich mit an seinen

Hobelbank, spannt die Bruchenden ein und sägt beide schräg an, damit er sie überlappend verleimen und schienend mit einem Zusatzholz verschrauben kann. Dadurch wird der Stock etwas kürzer, was mich ohnehin nicht stört, und der Schwerpunkt von der „Kelle“ weg nach oben verlagert, was auch nicht hinderlich ist. Gebannt darf ich dem Künstler bei seiner Reparatur zusehen und spüre, mit wie viel Präzision er die Arbeit in Angriff nimmt. Über Nacht muss meine Trophäe noch im Schraubstock eingespannt bleiben, damit der Leim gut härtet, den nächsten Morgen kann ich aber kaum erwarten, bis ich mit meinem gelben Knebel aufs Eis gleiten darf. Viele verspielte Stunden bereitet mir dieser geflickte Schläger Freude und Stolz, einmalig ist die Erinnerung an die Möglichkeit, mit etwas Wille und Phantasie eine kaputte Situation zu einem Erfolgserlebnis umzuwenden.

Auch heute ist ein Mittagslunch-Paket vorbereitet, korsischer Kuskus und ein gigantisches Sandwich. Während ich daran herumknabbere, läuft die Australierin Christine „Chrissie“ Everts ein. Sie lebt in New York und ist als Läuferin *und* Journalistin dabei, will die Strecke selber erleben und danach in einem amerikanischen life-style-magazine einen Bericht zum Corsica-Coast-Race veröffentlichen. Ob ihr Bericht über unser Event mit ein paar europäischen Aussenseitern auf einer bedeutungslosen Insel ohne Medienecho wirklich auf Interesse stossen wird, mag ich zu bezweifeln. Jedenfalls kritzelt sie jeden Abend eifrig Notizen in ihr Road-Book und sammelt Eindrücke, die zur Reportage beitragen könnten. Als einer der wenigen Nicht-Franzosen, der zudem etwas Englisch sprechen kann, bin ich eine gesuchte Interview-Person sowie begehrter Translator.

Nun kommt diese zierliche kleine Läuferin durchs Ziel; heute wirkt sie nicht so in sich versunken wie an den Tagen zuvor. Darauf angesprochen erklärt sie, dass sie vor drei Monaten an einem mehrtägigen Rennen in der Wüste Gobi (auch das gibt es, racing the planet!) in einer der letzten Bergabpassagen sieben Meilen vor dem Ziel derart fürchterlich gestürzt sei, dass sie das Rennen erzwungen aufgeben musste und über Stunden die Schmerzen in der linken Hüftgegend nur dank Opiat-Analgetika ertragen konnte. In Shanghai sei Tage später eine gravierende Zerrung der gesamten linksseitigen Hüft- und Beckenmuskulatur diagnostiziert worden. Fast drei Wochen lang sei sie auf einen Rollstuhl angewiesen gewesen und habe die Tage mit Schonung, vorsichtigem Kraftaufbau und verschiedensten Physiotherapien verbringen müssen. Der weitere Verlauf hat sich aber insgesamt als günstig erwiesen, inzwischen kann sie wieder schmerzfrei voll belasten, ist aber immer noch

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

verunsichert und insbesondere in steilen Abstiegen von Angst erfüllt, ob wieder etwas so Traumatisierendes wie noch vor wenigen Monaten passieren könnte.



Heute strahlt sie über das ganze Gesicht und freut sich ehrlich, dass diese topographisch schwierige Etappe gut gelungen ist und sie von Tag zu Tag besser in Schritt kommt. Einzig mit der Ernährung habe sie ein Problem: als Vegetarierin bieten die üppigen korsischen Fleischgerichte, welche allabendlich unsere Teller füllen, nicht gerade viel Genießbares. Ich habe zum Glück am Tag vor der Abreise ein ganzes Sortiment an Energieriegeln aller Art und Geschmack geschenkt bekommen (Danke Edith und Cecilia!), davon soll sie sich heute im Hotel ein Abendessen komponieren.

Eine dumpfe Schläfrigkeit hüllt mich nach dem Mittagessen ein. Wieder kann ich den Samaritern unentdeckt eine Bahre klauen, um an einem windgeschützten Plätzchen hinter der Dorfkirche ein Nickerchen zu machen. Hoffentlich schlafe ich nicht zu lange und verpasse den Bus nach Ajaccio, wo unsere bunte Reiseschar die nächsten beiden Nächte zu verbringen plant. Kurz träume ich mich in eine ganz ferne Welt:

Unterwegs in Hawaii, auf der Insel Maui ganz zu unterst im Süden bei Hana, Wander-Trail dem Vulkan entgegen, Frühjahr 2002: Der

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

gewaltige Wasserfall ist erreicht, die Trekkingstrecke über die „Seven-Pools“ hinauf bewältigt, müde setzen wir uns vor dem unerwarteten Naturspektakel auf einen Felsbrocken und freuen uns auf die Ananas, die nun als Znüni dient. Das ist wirklich ein beeindruckender Weg, zuerst steil dem Fluss nach, vorbei an insgesamt sieben natürlich entstandenen Becken, in denen wir schwimmen können (Achtung Kinder, nicht zu nahe an den Abhang, dort rauscht ein Wasserfall bis zu 100 Meter in die Tiefe!!), danach durch tropische Wälder mit Guava- und Mango-Bäumen, zuletzt über Latten-Stege durch sumpfige Bambuswälder, deren armdicke Rohre im Wind dutzende von Metern über uns klingend aneinander schlagen. Melissa eilt immer - in Erwartung neuer Entdeckungen - etwas voraus, Heidi und Olivia richten ihre Aufmerksamkeit eher auf die saftigen Früchte an riesigen Urwaldbäumen, mir gefällt der steile Weg und das spektakuläre Relief.

Tags darauf etwas ganz anderes: auf gütigen Pferderücken werden wir durch eine Bullenweide getragen, reiten entlang der Meeresküste durch satte Wiesen, auf denen mächtige Stiere friedlich (wirklich?) grasen, können dem Spektakel beiwohnen, wie ein riesiger Buckelwal im Pazifik Sprünge vorführt und sich immer wieder wuchtig aus dem Wasser schraubt. Abends gibt es Toastbrötchen und Yankee-Food im kleinen Hüttchen in Hana, direkt an den Tropenwald angrenzend. Dream-on...

Sofort nach Eintreffen der letzten Walkerin (Nadine hat es auch geschafft!) hupt unser Chauffeur drei Doppeltöne und startet seine Diesel: Drei Stunden Pass-Strassen Richtung Süden stehen ihm und v.a. *uns* bevor. Mir graut vor der nächsten Reise im Stil einer Werbefahrt, aber was bleibt mir anderes übrig, als tapfer mein Plätzchen vorne links zu beziehen? Geschützt durch eigenen Sound kann ich den zunehmenden Unmut meiner Kollegen beobachten, die auch diesmal korsische Balladen, vorgetragen von einem patriotischen Tenor-Quartett, zähneknirschend erdulden müssen. Wenigstens ist die Landschaft abwechslungsreich und die Route fast so spektakulär wie die zu Fuss zurückgelegten Kilometer: Wir reisen im Landesinneren am Fuss des gewaltigen Gebirges Richtung Süden, staunen empor zum noch sonnenbeschienenen Gipfel des Monte Rotondo (2622 m.ü.M.) und Monte d'Oro (2389 m.ü.M.), passieren tiefe Schluchten und dichte Wälder. Über einer engen Pass-Strasse gerät der Verkehr ins Stocken. Eine riesige Ziegen- und Schafherde wird vom gedulden Hirten zum Stall geführt; hier haben solche Tiere Priorität und wir Touristen müssen warten, bis die Strasse wieder passierbar ist. Der greise Bauer trägt eine zerschlossene Jacke,

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

auf der das Symbol der korsischen Eigenständigkeit, der schwarze Mau-
ren- oder Mohrenkopf mit der weissen Stirnbinde, noch knapp erkennbar
ist. 1762 wurde dieses Zeichen zum Symbol der frisch geborenen Nation
gewählt, sieben Jahre bevor Napoleon in Ajaccio zur Welt kam. Seitdem
ist das, was ursprünglich eine Augenbinde für einen zum Tode verurteil-
ten Sklaven gewesen sein mag, auf die Stirn gerutscht, im Sinne helle-
nistischer Herrscher, die sich eine weisse Stirnbinde umknoteten, als
Zeichen, dass sie die Herrschaft über ein Gebiet errungen hatten.



Bald werden die Küstenlichter wieder sichtbar und die Stadt Ajaccio
(60'000 Einwohner) liegt weit unten geschwungen um den gleichnamigen
Golf. So langsam sind unsere Sinne ermüdet und wir sehnen uns nach
einem kohlenhydratreichen Abendessen und einem weichen Hotelbett.

Erwartungsfroh sitzt unsere Hundertschaft wenige Minuten nach Zim-
merbezug im Speisesaal und wartet gespannt auf das, was etwas tölpel-
hafte Kellner aus der Küche apportieren: Zuerst eine Fischsuppe, gar
nicht übel, mit viel Salz durchaus geniessbar. Danach eine Konstruktion
aus Teig und einem Ziegenkäse, die aussieht wie eine überdimensionale
Frühlingsrolle, auch sehr schmackhaft. Dann Infos zur morgigen Etappe
(„très dure!!“) und allgemeiner Applaus für das Team der Physiothera-
peuten, Podologen und Samaritern, die heute spezielle Erwähnung fin-
den.

Chrissies Bedenken waren berechtigt: Auch heute folgt ein Hauptgang,
der nicht sehr sportartspezifisch ist: Stolz erscheint der Chef de Service -
ein fies dreinschauender pastöser Korse mit geschmacklosen Tätowier-
ungen an beiden Armen - mit den ersten Portionen des Menus. Auf dem
Teller, den er schwungvoll vor mich schleudert, liegen fünf riesige im Oli-
venöl gebackene Wursthälften korsischer Räucherspezialitäten, symbo-
lisch garniert mit etwas Polenta, kaum erkennbar unter drei Bohnen. Die
Franzosen sind begeistert von der *charcuterie corse* und machen sich
mit Kohldampf über das reichhaltige Mahl her, kräftig unterstützt durch
beachtliche Mengen Rotwein. Zaghaft schneide ich ein Stück einer
Wurst ab, entgegen meiner Skepsis schmeckt sie ausgezeichnet und mit
dem Essen kommt bekanntlich der Appetit. Ich könnte problemlos den
ganzen Teller verspeisen, befürchte aber, dass ich nach einer so üppi-
gen Spätmahlzeit *unmöglich* schlafen und morgen noch *unmöglich*

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

rennen kann und begnüge mich daher damit, von jeder Sorte wenigstens ein „Probiererli“ genommen zu haben. Der Lehrling, welcher die Teller wieder einsammeln muss, wirft mir einen strafenden Blick zu: Wie kann man nur so banausenhaft diese Köstlichkeiten verschmähen! Die Nachspeise, auch heute ein süsser Kuchen undefinierbarer Konsistenz, putze ich natürlich krümfrei vom Teller. Chrissie kommt auf mein Angebot, ich hätte ein paar „Swiss-Riegel“ dabei, zu sprechen, da auch sie bis morgen wieder ihre Zuckerspeicher füllen möchte. Gerne überlasse ich ihr ein paar davon, zudem freut sie sich kindlich über die beiden Tafeln „Swiss-Chocolate“, die ich ihr schenke. Vielleicht steht in ihrem Bericht etwas davon, wie ich sie vor einer progressiven korsischen Hypercholesterinämie bewahrt habe.

Vor dem Schlafen reise ich noch kurz nach Venedig, wo Commissario Burnett im Krimi „Dressed for Death“ (bisher zumindest) erfolglos einen komplizierten Fall zu entwirren versucht. Nachdem ich dreimal denselben Abschnitt gelesen habe und immer noch nicht weiss, was darin steht, wird es Zeit zum Lichterlöschen. Morgen ist auch noch ein Tag, und was für einer...

Aber dazu später, vorgängig habe ich ein paar Stunden Schlaf verdient. Zufrieden und wohligh müde sinke ich aufs Kissen und verschwinde erneut im Reich der Träume. Guet Nacht.

sportliche Bilanz des 3. Tages	
	• Laufzeit: 2 Stunden 53 Minuten 35 Sekunden • Rang heutige Etappe: 9 • momentaner Gesamtrang: 7 • allgemeines Befinden: weiter so!



Vierte Etappe von Villanova nach Ajaccio, 30.10.2006

- Distanz: 34 km
- Höhenmeter: 1912 m
- Streckenbeschaffenheit: von allen Geländetypen ein paar Kilometer
- Besonderheiten: sehr anspruchsvoll was die Länge, Höhendifferenz und Streckenbeschaffenheit angeht
- Motto des Veranstalters: Maquis sauvage, plages désertes, passages en sous-bois, crêtes avec vues magnifiques sur le golfe d'Ajaccio
- persönliches Motto: ökonomisch laufen

Langsam werde ich wach, drifte in einen dösen Halbschlaf und stelle mit Erleichterung fest, dass ich erst in einer halben Stunde aufstehen muss, um rechtzeitig zur Weiterreise bereit zu sein.

Holländisches Wattenmeer, Juli 2006. Blubbernde Geräusche wecken mich, die schwankenden Missemphindungen kann ich nicht so recht einordnen. Leuchtziffern meiner Uhr zeigen 04.20 Uhr an. Tagwache! Wir sind unterwegs auf der „Amicicia“, einen stolzen 120 Jahre alten holländischen Transporter: Dieses Flachboden-Segelboot ist unser Zuhause für eine Woche im seichten Wattenmeer. Ungefähr alle 8 Stunden fallen wir bei Ebbe trocken, können dann zu Fuss den faszinierenden Meeresboden erkunden, Muscheln zu Hauf sammeln, Schnecken, Würmer, Quallen und allerlei weiteres Getier *in natura* beobachten. Heute müssen wir ausnahmsweise früh weitersegeln, da unser Kapitän Thomas sein Schiff auf eine Sandbank nahe der Robbenkolonie gesteuert hat und wir vor Tagesanbruch mit der einströmenden Flut weiterreisen müssen, um die hier geschützten Tiere nicht bei der Nahrungssuche zu stören. Heidi ist zur begeisterten Seglerin geworden und koordiniert die Arbeiten am Hauptsegel, ich muss beim Kreuzen die seitlichen Schwerter herunterlassen und alternierend wieder mittels einer Zugwinde herauf kurbeln, um das Wegdriften dieser schwimmenden Wanne in Windrichtung zu reduzieren. Melissa und Olivia sind mit tausend kleinen Dingen auf der alten Dame beschäftigt und genießen die aussergewöhnlichen Ferien genauso wie die gesamte 16-köpfige Besatzung. Solche Naturferien, ähnlich wie Jahre zuvor mit Huskys entlang der russisch-finnischen Grenze oder mit Ross und Zigeunerwagen durch den Westen Irlands sind

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

eine grandiose Abwechslung und schaffen Erlebnisse, die lebendig in Erinnerung bleiben.

Heute habe ich wieder einmal richtig Hunger und verspeise mehrere Croissants mit Butter und Confitüre, was meine französischen Freunde irritiert, da sie dieses Hefengebäck immer *nature* zum Kaffee essen und nicht *à la suisse* zusätzlich versüssen. Auch heute sitzt die gesamte Läufer­schar vereint an Frühstückstischen, schon zu früher Stunden sind wort- und gestenreiche Diskussionen im Gang, ein wirres Stimmenkonzert erfüllt den Speisesaal, keine Spur von Müdigkeit, Überdruß oder unguten Vorahnungen auf die heutige Etappe macht sich breit. Bis heute beleidigt mich die Tatsache, dass die Franzosen auf Fragen oder Kommentare meinerseits (in bestem Französisch vorgetragen!) immer wieder in ihr miserables Englisch wechseln. Scheinbar sind meine frankophonen Sprachkenntnisse doch derart schlecht und spärlich, dass selbst tolerante Franzosen lieber auf ihr knappes Englisch wechseln, als mich weiter der Peinigung durch ihre Muttersprache auszusetzen...

Ausnahmsweise dauert die Reise zum Start nur eine halbe Stunde. Heute starten wir nicht vom Strand aus, sondern beginnen im Landesinneren im Zentrum des kleinen Bergdorfes Villanova.



Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er *muss*, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er *soll* – und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich *will*. Wer von diesen dreien ist somit der grösste Esel?

Exakt heute vor 489 Jahren, am 31. Oktober 1517 wagt ein unbedeutender Augustinermönch etwas Gewaltiges: Mit lauten Hammerschlägen, die durch ganz Europa hallen, nagelt Martin Luther seine 95 Thesen an die Tür der Schlosskirche zu Wittenberg. Er

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

will damit eine Grundlage zur Diskussion gegen den Missstand der Ablasshändler verfassen. Dabei nimmt er das Risiko eines Erfolges seiner Provokation bewusst in Kauf. Und hat das Denken im Abendland grundlegend geprägt, wurzelnd auf einer wütigen Geste der Auflehnung gegen Seelenheil-verkaufende Machtgierige. Die Zeit der Reformation hat mich im Geschichtsunterricht nachhaltig beeindruckt, der wuchtige Protest gegen verlogene Traditionen und missbrauchte Macht. Martin Luther mag ja eine polarisierende Persönlichkeit gewesen sein, aber sein gradliniger Mut zur Reformation im Sinne des Wortes beeindruckt mich immer neu. Und noch etwas: Heute vor 14 Jahren (als wäre es gestern gewesen!) räumt Papst Johannes Paul II ein, die Inquisition habe den italienischen Physiker Galileo Galilei zu Unrecht zum Widerruf seiner Meinung gezwungen, die Erde drehe sich um die Sonne. Damit ist der geniale Naturwissenschaftler 350 Jahre nach seinem Tod von der katholischen Kirche offiziell rehabilitiert. Heute ist wirklich ein historischer Tag!

Die ersten 7 Kilometer führen bergab ans Meer und bevorteilen ausnahmsweise einmal die „Roller“ gegenüber den „Kletterern“: In horrendem Tempo jagen wir in lang gezogener Kolonne über Kuhweiden und durch Buschland, rasen im 4-Minuten-pro-Kilometer-Schnitt dem Führungsduo nach. Jeder der ambitionierten Läufer will nicht schon hier den Anschluss verlieren, daher geht es im Tempo des gehetzten Affen zur Sache. Nicht so ganz nach meinem Geschmack, da ich heute die Aufforderung von Marc („économisez-vous!“) umsetzen will, um Reserven für die morgige Marathondistanz zu sparen. Ich hoffe, dass unten an den Stränden das Tempo humaner gewählt wird und bleibe im Spitzendutzend. Heute will Hugh mich angreifen, er liegt zwar etliche Minuten hinter mir, hat aber Ambitionen auf meinen Ranglistenplatz angemeldet und scheint es Ernst zum meinen. Mal sehen, ob seine Attacke gelingt oder ob mein Fahrplan mit gleichmässigem Tempo und allenfalls einer Steigerung auf den letzten Kilometern aufgeht. Und falls er mich überholt, ist das auch okay, schliesslich soll die Rangliste fair sein und der Schnellere besser klassiert werden. Er heisst eigentlich gar nicht Hugh, sondern Charles und stammt aus St. Cyr sur Mer. Aber da er aussieht wie Hugh Grant (ja genau der Schauspieler, der den spiessigen Buchhändler in „Notting Hill“ spielt, welcher sich in Julia Roberts alias Anna Scott verliebt!) bleibt ihm dieser Name erhalten, nur dass er nichts davon weiss...

Im gehetzten Tempo talwärts stelle ich mir eine Frage: Kann ich eigentlich auch *langsam* rennen? Ja, lüge ich.

Ganz langsam, Schritt für Schritt: Das lässt mich an den Sprenger Belser denken... Winter 1972, Säntisstrasse Zürich. Ich sitze nahe am glühend heissen Ofen, in den ich alle paar Minuten einen trockenen Tannzapfen werfen darf. So wird die alte renovationsbedürftige Wohnung im Zürcher Seefeld geheizt, wo ich als kleiner Knabe immer wieder bei Tanti und Onkel Walti Ferientage verbringen darf. Spannende Geschichten füllen die langen Winter-Abende, heute erzählt Walti wieder einmal etwas aus dem Militär, was ich wahnsinnig spannend finde und was immer wieder leicht furchteinflössende Wirkung auf mich zeigt. Es war nämlich – zumindest erzählt er das immer wieder – im Militär ein wichtiger Mann, musste Sprengungen vornehmen, mit echtem Dynamit, wie in den Wildwestfilmen, wenn Brücken und Häuser in die Luft fliegen. Als Achtjähriger gibt es kaum etwas Mächtigeres als eine gewaltige Explosion, daher lausche ich gebannt den ausführlichen Schilderungen des Onkels. Also, er habe da eine Ladung Dynamit in einem Tunnel anbringen müssen, um den Stollen voranzutreiben. „Und jetzt kommt das Wichtigste, hör gut zu! Wenn die Zündung erfolgt ist, hat man genau zwei Minuten Zeit, um sich in Sicherheit zu bringen, bevor es knallt!“ Ich bin ganz in die Szene gefesselt und in Gedanken mit dem Zündholz an der Lunte. Sie brennt, jetzt sofort *so schnell es geht* wegrennen, ein Sprint weg von der Gefahr, raus aus dem Tunnel, sonst erwischt es mich! Und genau darauf hat es der Onkel didaktisch abgesehen. Hier unterbricht er kurz seinen Redefluss und schaut mich wartend an. „Los, schnell weg!“ rufe ich. „Nein, eben genau das nicht! Jetzt darf man nicht rennen, jetzt muss man behutsam mit sicheren Schritten ohne Risiken eines Sturzes zielstrebig doch ohne Hast und Eile wegmarschieren, die zwei Minuten reichen durchaus, um in Sicherheit zu gelangen.“ Ich male mir in bangen Farben aus, wie man in der Hektik stürzen könne und zwingt meine Gedanken zu vorsichtigen Schritten aus der Gefahrenzone. Fast wäre ich gestolpert und mit einem gebrochenen Bein hilflos der Detonation ausgeliefert gewesen. Er hat schon Recht, in so einer Situation kommt man vermutlich *langsam* schneller voran. So recht einleuchten will mir das aber nicht, etwas in mir widerstrebt dieser Vorstellung grundsätzlich. Wieder und wieder will ich von seinen Sprengerlebnissen hören, wieder und wieder bin ich in Gedanken im dunklen Tunnel und hinter mir frisst sich das Feuer entlang der Zündschnur zur explosiven

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Masse. Etwas jener Erkenntnis habe ich aber scheinbar internalisiert: Immer wieder, wenn ich in Drucksituationen gerate und merke, dass nun kein Fehler passieren darf, werde ich ruhig und ... langsam.

Endlich sind wir wieder am Meer. Heute ist es leicht bewölkt und böiger Gegenwind frischt auf. Zwei lang gezogene Strandpassagen drosseln das Tempo, wieder versucht jeder die ideale Route durch den weichen Grund zu finden. Ich wähle nach etlichen Fehlversuchen die Wasserlinie: Dort ist der Sand nass und wird immer wieder von Wellen überspült, gibt aber griffigen Grund und führt zu mässigem Einsinken. Dafür muss ich sehr aufmerksam die Brandung beobachten und immer wieder hüpfend zur Seite ausweichen, wenn eine Welle über den Strand fegt. Was nicht immer gelingt und wieder einmal zu nassen Füßen schon zu Beginn der heutigen Strecke führt. Vor und hinter mir sind etliche Läufer zu derselben Erkenntnis gelangt wie ich, mehrheitlich wird die Lauflinie direkt am Wasser gewählt. So passieren wir diese verlassen Strände und klettern wieder auf die Klippen. Hugh hat mich überholt und läuft mit gleichmäßigem Tempo davon. Ich lasse mich nicht dazu verführen, in seinem Schlepptau meine Drehzahl zu überhitzen, es hat ja erst begonnen! Hinter mir läuft Philippe locker und konzentriert, scheinbar will er nicht riskieren, dass ich ihn abhänge, da er unmittelbar vor mir im Klasselement liegt. Solche Spielereien sind mir zu dumm, ich will hier nicht um Zeit und Rang kämpfen, sondern mein Küstenerlebnis gut und ohne Schinderei absolvieren. In Erinnerung wird nicht die Position auf einem Blatt Papier bleiben, sondern die Befindlichkeit unterwegs, und die ist momentan bestens: Locker und ganz in *meinem* Rhythmus laufe ich den nun erfreulich einfachen Kurs, habe Zeit für die Natur um mich herum, einen freien Kopf für viele Gedanken und Überlegungen, muss nicht konzentriert die Bodenbeschaffenheit scannen, um Stoplereinlagen zu vermeiden.

So zu laufen ist ein berauschendes Gefühl, ein Hauch von Ewigkeit, nur ein Hauch, aber immerhin.



180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Manchmal laufe ich einfach los, auf der Suche nach einer... Empfindung, irgendein Gefühlszustand, der zur momentanen Situation passt. Manches scheint mich zu bedrängen, ich fühle mich fremd und habe den Eindruck, dass ich nicht recht weiss, wo ich hingehöre. Dann besinne ich mich der Natur, die mich gütig umgibt, atme die erdige Waldluft tief ein und staune über das milde Leuchten des nebligen Lichtes, das in schwankenden Baumwipfeln reflektiert wird. Ich brauche immer wieder die Möglichkeit des Rückzugs nach innen, die Einsamkeit mit mir selbst. Scheinbar kann ich das am besten weg von zuhause und fort von der Arbeit realisieren. Ich komme mir in diesem gewaltigen Küstenpanorama klein und unbedeutend vor; merke, dass die Spezies Mensch hier irgendwie fehl am Platz ist. Das rückt mich in eine Relation, die mir nicht unlieb ist: *Kopernikus* hat die Erde aus dem Zentrum des Universums verbannt, später hat uns *Darwin* die Krone der Schöpfung vom Kopf gerissen und *Freud* aufgezeigt, dass der menschliche Verstand am Unbewusstem scheitert. Wir sollten uns nicht so wichtig nehmen. Und nun sehe ich keinen Anlass mehr, mein Innenleben weiter zu ergründen, und renne weiter...

Nach knapp 10 Kilometern und noch deutlich unter einer Laufstunde umkreise ich die „Pointe de la Parata“, der westlichste Punkt Korsikas: Über eine schmale Landbrücke führt die Strecke hinaus zur Halbinsel, im Gegenursichtersinn umklettern wir die zerbombte Zitadelle draussen auf schroffen Felsen, und rennen wieder ins Landesinnere.



180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Nun folgt als Kontrast zu diesen spektakulären Passagen eine lästig schräg abfallende Küstenstrasse, bis unsere Strecke nach links in einen dichten Wald abzweigt. Entlang dschungel-ähnlicher Pfade schlängeln sich die folgenden Kilometer ungleichmässig in die Höhe; gemeinsam mit Philippe durcheile ich die anspruchsvollen Wege, klettere erdige Hügel hoch, renne im Slalom durch dichte Waldzonen, klammere mich rettend an Äste und Baumstämme, um die vielen kurzen aber ruppigen Abstiege einigermaßen sicher hinter mich zu bringen. Tropfnass klebt mein Shirt am Rücken, die Beine fühlen sich durch die Verdunstungskälte klamm und fremd an, im Kopf dröhnen die tausend abrupten Richtungsänderungen, welche volle Konzentration in Anspruch nehmen. So eine Strecke bin ich noch nie gelaufen, sogar der Trip im Dschungel von Réunion war nie so engkurvig. Wir kommen – kilometermässig – kaum voran, verbrauchen aber umso mehr Energie.

Philippe lässt sich nicht abschütteln, scheinbar fürchtet er eine Attacke meinerseits auf seinen 7. Platz. Nach 300 Höhenmetern laufen wir erleichtert seufzend auf einen planen breiten Feldweg und lockern die verspannten Schultern und den verkrampften Nacken. Eigentlich sollte nun endlich der Verpflegungsposten kommen. Meine Bidons beinhalten nur noch Luft, etwas Flüssigkeit könnte nicht schaden...

Laufen ist die älteste Disziplin: fern von allen Doping-Albträumen starteten die ersten Olympischen Spiele der Antike als Lauf-Wettbewerbe, bei denen die Sportler nackt antraten (griechisch *gymnos* = nackt). Die bis zur 13. Olympiade *einzige* Disziplin war der Stadionlauf, barfuss über eine gerade Bahn von 600 olympischen Fuss (knapp 200 m). Wer einen Fehlstart verursachte, wurde mit Stockschlägen bestraft.

Nach dem Checkpoint eilt Philippe davon, scheinbar hat er sich überzeugen können, dass ich heute für ihn keine ernstzunehmende Konkurrenz bin. Mir soll's recht sein, gerne bin ich in solch einem beeindruckenden Naturspektakel ganz alleine unterwegs. Inzwischen ist die Sonne erschienen und die Temperaturen steigen wieder gegen 30° im Schatten. Nach einem geradezu grotesken Streckenteil steil absteigend über ein riesiges Feld lockerer Schieferplatten knickt die Strecke wieder weg von der Küstenlinie und führt uns Coast-Runner in ein nächstes Abenteuer: Marc hat gewarnt, es soll es keiner wagen, den Anstieg zum Monte Rosso rennend zu erklimmen, diese Kilometer seien die Strengsten der ganzen Woche. Blödsinn, denke ich, bergauf komme ich jedes

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Mal bestens, der ist wahrscheinlich zu alt und kommt hier nur noch im Alpöhi-Schritt hoch.

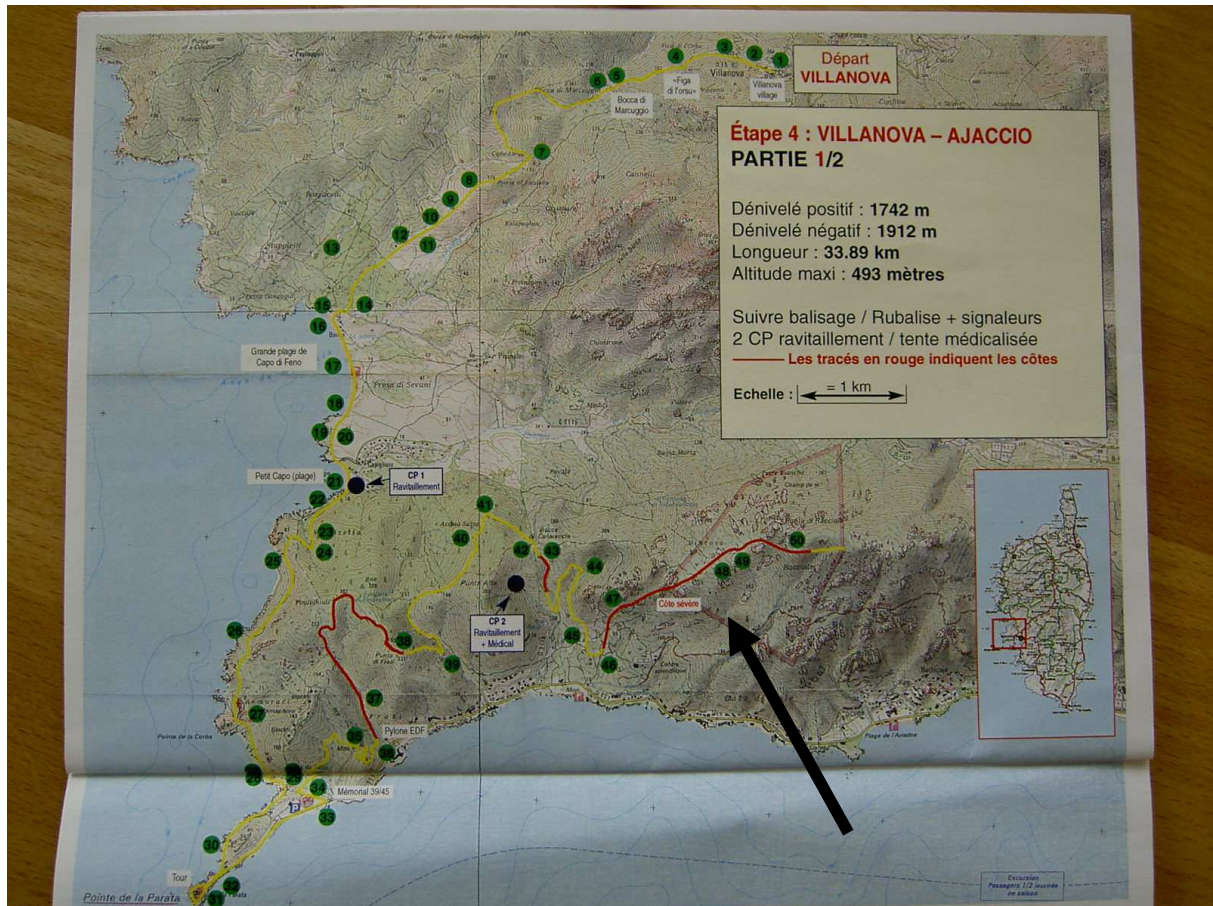


Locker laufe ich in die Steigung und mutig erklimme ich die ersten Felsbrocken, die sich in den Weg stellen. Von diesem ist mittlerweile nichts mehr zu sehen, einzig rotweisse Bänder, die mittels Steintürmchen auf die grösseren Vorsprünge fixiert wurden, weisen die Richtung, die unmissverständlich nach oben zeigt.

Schon nach wenigen Höhenmetern geht mein Atem rascher, der Puls klopft an die Schläfen, profus läuft mir salziger Schweiß brennend in die Augen. Los weiter! Ökonomisch auch bergauf, dazu muss man halt den Geländegang einschalten! Doch auch in diesem stockt mein Getriebe immer öfters; soll Marc mit seiner „côte sévère“ wieder einmal Recht behalten?!? Nach Minuten maximaler Anstrengung muss ich kurz stehen bleiben, um eine geschickte Route auf die nächste Felsgruppierung zu erraten. Der hochtrittige Aufstieg über rutschige Gesteinsformationen erfordert enorm viel Kraft und Konzentration, mit hochrotem Kopf kämpfe ich mich verbissen bergwärts. Nicht einmal die letzte „verdammte Wand“ zum so genannten Eselrücken auf La Réunion war so anstrengend. Innerlich fluche ich zornig vor mich hin, ärgere mich über solch brutale Strapazen, hadere mit der schwülen Hitze. Wieso fällt mir der vergleichsweise kurze Anstieg so schwer? Worin besteht eigentlich das

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Problem der knapp 300 Höhenmeter? Wozu dieser Affektausbruch draussen im korsischen Niemandsland? Ich weiss bis heute nicht, worin die eigentliche Schwierigkeit bestand. Andern Läufern ging es scheinbar ähnlich, irgendwie ist jener Anstieg doch verhext. (siehe Pfeil)



Immerhin hat mir dieser Antieg zu einer neuen Erfahrung verholfen: Zuerst habe ich erfolglos versucht, mich mit positiven Gedanken zu motivieren („Das Wetter ist prächtig, die Aussicht einmalig, mein Befinden bestens, ich komme wacker voran“ und weiterer solcher Mist). Nachdem sich meine kläglichen Selbstüberlistungsversuche keuchend verflüchtigt haben, brach mein ganzer Optimismus zusammen und ich konnte mich einmal so richtig hemmungslos ärgern, schimpfen wie ein Giftzwerg, hadern mit allem und jedem. Danach war die Luft wieder rein, das emotionale Gewitter hat gut getan, die angestaute Frustration wird vom Winde verweht. Vielleicht sollte ich das öfters tun, anstelle dem pflichtbewussten „think positive“ um dadurch schadensfreier runter von der Palme zu kommen, wenn mich etwas belastet.

Es sind ja bekanntlich nicht die Dinge an sich, die uns aus der Ruhe und aus dem Takt bringen, sondern unsere *Einstellung* zu ih-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

nen. Wenn mich das nächste Mal etwas ärgert, werde ich mich fragen, wie wichtig das wirklich ist, was mich da so aufregt, ob das in einem Jahr noch von irgendeiner Bedeutung sei und was im schlimmsten Fall passieren könnte. Was bringt es mir und was kostet es mich, wenn ich mich jetzt aufrege? Sollte ich nicht innerlich etwas auf Distanz gehen können, um die Situation rationaler analysieren zu können? Oder doch besser wie in der „côte sévère“ dem Ärger freien Lauf lassen, bevor er kumuliert und dann doch irgendwann zur falschen Zeit und am falschen Ort ausbricht?

Oben angekommen traversiere ich eine liebliche Vegetationszone inmitten subalpiner Wildnis mit farbigen Beeren, leuchtend grünen feinblättrigen Büschen und bizarren Sandsteinformen. Immer wieder schiesse ich ein Foto, staune über unbekannte Pflanzen, genieße die frische Bergluft und nehme mir Zeit zum Trinken und zu einem Ovo-Schoko-Stengel. So trödelnd komme ich kaum voran, das spielt aber beim besten Willen keine Rolle, wahrscheinlich werde ich nie mehr in meinem Leben über diesen herrlichen Passweg gehen und daher will ich ein paar Bilder mit nach Hause nehmen.



180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Die sanfte Stille des Hochlands verbreitet eine wohltuende Ruhe, deutlich kontrastierend zur hektischen Steigung vor noch wenigen hundert Metern. Die erholenden Schritte inmitten lebendigem Grün lassen die Zeit kurz - nur für ein paar *Sekunden* - stillstehen. Da muss ich an jemanden denken, der erschrocken feststellen musste, dass er scheinbar einen *ganzen Tag* versäumt hat:

Ein frecher Kerl, dieser Antonio Pigafetta, Adliger aus Vincenza, dem eine wichtige Aufgabe zugeteilt wurde: Er soll - als Begleiter des Geschwaders von Kapitän Fernando Magellan während der Jahre 1519-1522 - dem König berichten, und zwar nicht über irgend etwas, sondern von der „ersten Reise um die Erde, ein Bericht von der Fahrt nach Ostindien auf dem Westweg“. Sein Tagebuch umfasst drei lange Jahre um den Globus, Stürme und Ungewissheit, Meutereien und trügerische Langeweile. Lebendig wird es eigentlich nur, wenn er seine unerwarteten Entdeckungen mit leuchtendem Interesse beschreibt: „6. März 1521: Diese Völker (nahe der heutigen Philippinen) nähren sich von Vögeln, fliegenden Fischen, Pataten und einer Art Feigen, die einen halben Fuss lang sind.“ Nichts gemerkt? Das sind Bananen! „Die Frauen sind erfreulich anzusehen, von schönem Wuchs und weniger braun als die Männer. Ihre Haare sind sehr schwarz und lang, oft so lang, dass sie ihnen bis zu den Knien reichen.“ So beschreibt er täglich, was sein Auge Spannendes entdeckt. Zuletzt muss er aber entsetzt feststellen, dass ihm ein Tag verloren gegangen ist, das Datum seines Tagebuch-Eintrages stimmt nicht mit dem offiziellen Kalender bei der Ankunft in Sevilla vom 8. September 1522 überein. Und gerade darin liegt letztlich ein Beweis, dass die Umrundung gelungen ist: von Ost nach West, der Sonne nach, einen ganzen Tag übersprungen, und dazu drei Jahre lang gebraucht... Durch die Erkenntnis, die ihm wie es scheint nie recht plausibel erklärt werden konnte, gewinnt seine Verzweiflung über einen nicht dokumentierten Reisetag besonderen Gehalt, eine wertvolle Lücke schliesst das Ganze. Manchmal ist die Leere und Stille gehaltvoller als tausend Eindrücke.

Es folgt ein trockener Abschnitt mit sandigem Weg, gesäumt von Kakteen mit rosa Früchten. Sie erinnern mich an den drolligen Bären „Baloo“ in Disneys Dschungelbuch. Schade dass ich nicht über genug lange Klauen verfüge, um diese Beeren pflücken zu können...

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Erstaunt und ungläubig laufe ich an einer Streckenmarkiererin vorbei, die von einer Restdistanz von nur noch ca. 30 Minuten schwärmt. Das kann unmöglich stimmen, Ajaccio ist ja noch nicht einmal in Sichtnähe! Trotz meinem Tagesmotto, kräfteschonend ökonomisch zu laufen, lege ich nun etwas Tempo zu und eile auf breiten Sandwegen talwärts. Diese schlängeln sich in weiten Bogen ruhig durch einen lichten Wald, der verschiedenen weiteren Kakteensorten Platz lässt. Noch einmal knickt die Strecke scharf nach Westen ab und ganz vorne am Horizont kann ich den Turm von Parata sehen, den ich vor hundert Stunden umrundet habe. Aus der Karte zur heutigen Etappe habe ich mir eingeprägt, dass die nun kommende Passage weg von der Ziel-Stadt führt, daher demotiviert mich die Streckenführung nicht. Fast zwei Kilometer geht es in die „falsche“ Richtung weg von Ajaccio, bis endlich in einer rasant zu durchlaufenden Schlaufe die Bänder nach Osten hin markieren. Im Sprinttempo renne ich talwärts. Jules und vermutlich auch Hugh sind weit vor mir und werden mich in der Rangliste nach hinten verdrängen. Da will ich den Schaden in Grenzen halten und vielleicht noch eine oder zwei Minuten gutmachen.

Inzwischen ist die Mittagsstunde überschritten und mein Schatten wird kürzer, die Luftfeuchtigkeit steigt, Schatten gibt es kaum mehr. Macht nichts, bald bin ich im Ziel, danach habe ich genügend Zeit zum „cooling down“ und „reloading“, jetzt ist ein Effort gefragt! Kleine Gegensteigungen nehme ich rennend, steile Abstiege mutig und furchtlos.

Wieder kommt eine schmale Gasse mit stacheligen Kakteen zu beiden Seiten, fast hätte ich mich an einer festzuhalten versucht, als ich etwas ins Rutschen gerate. Trotz der Eile reicht die Zeit für ein Bild des Naturpfades.



100 Höhen-Meter weiter unten werden Verkehrsgeräusche hörbar, ausnahmsweise ein willkommener Lärm. Und schon bin ich über die Quartierstrasse, sprinte in den Parc du Casone und um das Mémorial des Victoires de Napoléon, 50 Treppenstufen weiter unten laufe ich in 3:39 durch den Zielbogen. Arrivée !



Jules ist schon ein paar Minuten da und hat mich somit im Gesamtklassament überholt, Hugh sitzt völlig ausgepowert vor dem Samariterzelt: „J'ai donné tous!“ warnt er mich. Sein Einsatz ist fast waffenscheinpflüchtig. Dennoch bleibt er gesamt noch mehr als 10 Minuten hinter mir. Heimlich schmunzle ich. Er soll sich ruhig so auskotzen, der holt mich nicht mehr, irgendwie spüre ich das...Nimm Dich in Acht Hugh, mit mir ist noch zu rechnen!

Nach der obligatorischen und diesmal komplikationslosen Dusche sowie ein paar Photos des Mémorial Napoléon im Hintergrund eintreffender Läufer gönne ich mir ein paar ruhige Viertelstunden auf einer schattigen Bank. Ich bin wieder bestens regeneriert und habe heute scheinbar gut eingeteilt. Die Mängelliste umfasst nichts Gravierendes: Prellung in der Flanke rechts vom ersten Tag, diverse Blasen vorne an den Zehen, unverändert (aber nicht progredient) Schmerzen im linken Oberschenkel bei starken Belastungen, etwas müde Knochen und strapazierte Mus-

keln, im Kopf aber alles bestens, Motivation ungebrochen, mentale Verfassung unversehrt.

Zurück im Hotel gestaltet sich der Abend geruhsam, für den morgigen Tag werden knappe Infos erteilt (schon wieder nur ein einziger Verpflegungsposten!), das Nachtessen ist wieder Fleisch-lastig (riesige Schafskeulen mit roten Bohnen), Nachtruhe ist um 22 Uhr.

Im Retrospektroskop bleiben mir viele Bilder des vergangenen Tages präsent: Die Jagd vom Start runter ans Meer, die Küstenpassage um den West-Turm, entlang Dschungelpfaden in die côte sévère, die Fauna und Flora oben auf dem Berghang, die kulturelle Kulisse beim Zieleinlauf, das auch heute tolle sportliche Abschneiden. So darf ich heute mit echter Vorfreue auf den nächsten Morgen einschlafen.

Un terrain de jeu unique au monde.

sportliche Bilanz des 4. Tages

- Laufzeit: 3 Stunden 39 Minuten 21 Sekunden
- Rang heutige Etappe: 9
- momentaner Gesamtrang: 8
- allgemeines Befinden: immer noch erstaunlich frisch



fünfte Etappe von Campomoro nach Roccapina, 31.10.2006

- Distanz: 40 km
- Höhenmeter: 950 m
- Streckenbeschaffenheit: Küstenwege, Strände, kurze Anstiege
- Besonderheiten: längste Etappe des CCR 2006
- Motto des Veranstalters: Parcour roulant dans un environnement vierge et sauvage. Plages désertes.
- persönliches Motto: mach's so gut du kannst

Irgendwo habe ich einmal gelesen und kann es sinngemäss zitieren: *Wenn du einen Riesen siehst, so frage dich zuerst, ob es sich nicht um den Schatten eines Zwergen handelt.* Klingt gut, tönt logisch, stellt aber die Existenz von echten Riesen nicht in Frage: Heute folgt die Marathon-etappe!! Über 40 Kilometer verworrene Küstenpfade, das kann ja heiter werden...

Erinnerungen an meinen letzten Lauf über 42 Kilometer werden wach, als ich in Marokko zur sechsten Etappe starten musste. Das war die Strecke nach dem Ruhetag, der uns schnelleren Läufern nach der langen Nacht (78 km) gegönnt wurde. Damals habe ich mich in ein Nebental verlaufen und noch heute fröstle ich beim Gedanken an jene Viertelstunden im sandigen Nichts, ärgere mich über den Fehler, den ich damals begangen habe und bin froh über das Zurückfinden auf den rechten Pfad. Dieser Abstecher hat mir damals viel physische und mentale Energie geraubt, auch der Ruhetag war wegen einem über Stunden andauernden Sandsturm alles andere als regenerativ, und am Tag danach ging es bei 47 ° im Schatten (wo??) auf die klassischen Zweiundvierzig, müde Knochen, schwerer Rucksack, wunde Zehen, schwindende Motivation. Stehe ich nun – im Vergleich zu damals in der Sahara - vor einem Zwerg und überschätze die Anforderung, oder ist das die Vorahnung auf ein noch grösseres Hindernis, das zu bewältigen ich heute im Sinn habe? Wie dem auch sei, ich muss das bevorstehende Teilstück mit dem nötigen Respekt in Angriff nehmen, ohne mich durch diffuse Befürchtungen lähmen zu lassen, schliesslich habe ich auch in Marokko die 42 Kilometer letztlich in einer guten Zeit durchlaufen.

Wir lassen Ajaccio hinter uns und fahren noch vor Tagesanbruch weiter Richtung Süden. Nochmals sind wir fast zwei Stunden im Bus unterwegs, gar nicht so einfach für unsre quirliche Gruppe von Bewegungs-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

menschen. Heute läuft ein lokales Radio über die Lautsprecher, also braucht es keinen „Überschall“ durch eigene Musik.

Am Start stehen ein paar Korse bereit, da die heutige Strecke öffentlich ausgeschrieben wurde und somit einige verwegene Einheimische mitmachen wollen. Um es vorweg zu nehmen, keiner jener ausgeruhten Läufer hat es in die top-Ten geschafft, was einmal mehr für das hohe Niveau dieses Anlasses spricht. Startprozedere wie immer, erste Kilometer wie üblich, weiterer Ablauf wie meist: Vorneweg Gilles und Lhoucine, knapp dahinter Alain und schon etwas abgeschlagen Stelve. Er stammt aus Martinique, ist mit drei Begleiterinnen hierher gereist und scheint etwas enttäuscht darüber, dass wohl nichts aus einem Podestplatz werden wird.

Marc hat uns heute mit dem Ratschlag „roulez!“ auf die Piste geschickt. Das habe ich mir auch vorgenommen, aber wie bitteschön soll das gehen? Wir laufen nicht auf einer breiten Asphaltpiste und fressen Kilometer zu Hauf, sondern kämpfen uns von einer Unwegsamkeit in die nächste: Strände mit weichem tiefem Sand, schmale Buschwege mit dornigem Bewuchs, steile Anstiege auf Klippenvorsprünge und unübersichtliche Wege wieder hinunter, kurz: keine Minute kann locker „rollend“ gelaufen werden. Dennoch summieren sich mit den Viertelstunden auch die Kilometer und ich komme gleichmässig voran. Gemeinsam mit Jules und Philippe finden wir einen guten Takt. Hugh ist schon enteilt, was führt der wieder im Schilde? Hitze, Wind und Dornen strapazieren nicht nur die Haut, sondern auch mental. Was als eine lange aber etwas monotone Etappe angekündigt wurde, stellt sich als äusserst variable überraschungsreiche Strecke heraus.

Nach einer Stunde ist meine erste Flasche leer getrunken. Staubige Feldwege mit lästig gleichmässigen Anstiegen zehren an unserer Geduld und an den Kräften. Das Tempo sinkt drastisch, wir kommen kaum mehr voran und mühen uns mit schweren Schritten über die hier ausnahmsweise langweilige Strecke. Vor allem Jules tut sich schwer, dauernd nuckelt er an seinem Camel-Bag und läuft nicht so locker wie gewohnt. Auch Philippe wirkt kraftlos, mir geht es nicht viel besser. Jetzt müssten wir - trotz der gleissenden Hitze – etwas „angefeuert“ werden, aber weit und breit scheint sich niemand um solch komische Typen mit einer Startnummer vorne auf dem Shirt oder hinten auf dem Rucksack zu kümmern. Übrigens: das Wort „anfeuern“ stammt aus Wüstengebieten, wo manchmal unwillige oder müde Kamele mittels einem Feuer unter dem Hintern zum Aufstehen und Weitergehen angetrieben werden. So

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

schlimm steht es um uns zwar nicht, aber eine Energiespritze wäre durchaus willkommen.

In meinem Schuh stört schon seit dem ersten Strand etwas Sand und ein paar gröbere Körner, die immer wieder seitlich reiben oder unter die Sohle rutschen. Ein Ausklopfen der Schuhe bringt kaum längerfristig einen Nutzen, Sandpassagen folgen in regelmässigen Abständen.



Patrick hat uns gewarnt: Kurz vor dem Verpflegungsposten kommt ein langer Kilometer direkt am Meer über Felsen und Geröll. Er habe zur Markierung dieser Distanz 25 Minuten benötigt. Das kann ja heiter werden. Wird es auch. Aber 20 Minuten später ist auch dieses spezielle Hindernis mit Bravour gemeistert.

Nach wenigen hundert Meter ist unser Trio wieder gleichauf und gemeinsam treffen wir beim Kontrollposten Kilometer 22 ein. Ich versuche durch Hochziehen der rechten Socke die Kiesel im Schuh über den Rand zu hieven, zerreiße aber dabei den Stoff auf der ganzen seitlichen Länge, sodass nun mein Fuss aussen und hinten über der Achillesferse ungeschützt am Schuh reiben kann. Was soll's, ändern kann ich momentan nichts, Ärger bringt keine Lösung, und falls ich mir ein paar Scheuerstellen hole, ist das weiter nicht dramatisch, morgen folgen ja nur noch wenige Kilometer mit der Schlussetappe. Vielleicht hätte ich besser etwas weniger ausgelatschte Strümpfe anziehen sollen, dieses Paar hat nämlich Wüstenerfahrung und war mein Fusskleid an 240 Kilometern in

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

der südlichen Sahara am Marathon des Sables. Defekte Socken, halb so schlimm, da ist schon viel Wertvolleres kaputt gegangen:

Zersplittert, in tausend Fragmente, kaputt für immer, nichts mehr zu machen. Der Zügelmann schaut verzagt in die beklemmende Stille, die dem tosenden Zerbersten folgt. Nun ist das passiert, was nicht geschehen durfte: die Sumatra-Vase von Frau Sennhauser ist zer-schlagen, scharfkantige Scherben übersähen die halb leergeräumte Wohnung, aus der die fast schon greise Frau heute ins Alters- und Pflegeheim zügeln muss. So sehr hat sie ihr Kunstwerk ge- liebt, es verkörperte über *Jahrzehnte* wunderbare Erinnerungen an glanzvolle Zeiten in Sumatra. Immer wieder hat sie uns Geschich- ten aus jener Gegend erzählt und dabei die Zuhörer fast verges- sen, zu versunken war sie in diesem Land, seinen Gerüchen, Men- schen und Farben. Bang blicken wir auf die alte Frau: Bricht sie nun zusammen? Kann sie den Verlust verkraften, der an Symbolik kaum zu überbieten ist? Wieso darf sie nicht wenigstens dieses Stück Leben in den grauen 12 m²-Alltag im Altersheim mitneh- men?! Und genau da beeindruckt die lebenswürdige Sonntags- schullehrerin unvergesslich. „Jedes Ding hat seine Zeit“, tröstet sie den verdutzen Zügelmann, „nun ist es halt soweit, ich hatte viele Jahre grosse Freude an diesem Kunstwerk, das vergesse ich nie.“ Abschied nehmen, sich von etwas trennen zu können, ganz ohne Groll und Verzagtheit. Frau Sennhauser hat es mir vorgemacht.

Phillipe und Jules nehmen sich mehr Zeit zur Verpflegung, ich bin rasch kalorien- und flüssigkeitsmässig aufmunitioniert und renne weiter, vorbei an einem Photographen, der uns die ganze Woche begleitet und hoffent- lich tolle Erinnerungsbilder schiesst.



Noch immer ist nichts mit „rollen“, die Strecke fordert koordinative Fähigkeiten der Extraklasse, wenn man unbeschadet über diesen Küstenteil rennen will. Kein Kilometer ist geschenkt, von Monotonie keine Spur. Wieder zerkratze ich mir Beine und Arme an engen Stellen durch buschige Waldpartien, erneut geht es hinauf auf Felsbrocken direkt am Meer, nochmals stampfe ich mit schwerfälligen Schritten durch knöcheltiefen Sand.

Das Rennen im Sand ist allerdings ein gar nicht so schwieriges Unterfangen. Man darf nur einen Fehler nicht machen, nämlich mit *zuviel* Krafteinsatz laufen. Der Fuss muss flach als Ganzes aufgesetzt werden, Abrollen ist nicht erlaubt, da man sonst einsinkt, und die Abstossbewegung muss aus der Hüfte und nicht aus der Wade erfolgen, da man andernfalls in der weichen Oberfläche einbricht. Da mir das gut gelingt, kann ich beim Traversieren von Stränden (alle menschenleer und von bezaubernder Schönheit, man könnte meinen, wir seien in einem tropischen Paradies!) Kräfte sparen und im Gegensatz zu meinen beiden Begleitern sogar etwas regenerieren.

Das Ziel, unter vier Stunden für die heutige „Rolleretappe“ zu benötigen, habe ich längst *ad acta* gelegt. Jules ist wieder einmal enteilt, wird aber immer wieder unweit vor mir erkennbar. Nun folgt der erste lange Strand mit knapp zwei Kilometern. Wieder wähle ich meine Schritte direkt an der Wasserlinie, was mich zu wellensynchronen Schlangenlinien zwingt, aber letztlich ökonomischer ist als ein Stampfen durch den trockenen Sand weiter landeinwärts. Phillipe fällt zurück, Jules Abstand zu mir verringert sich. Wo ist eigentlich Hugh? Ist er wirklich so robust wie er sich nach aussen hin präsentiert?

So ganz ohne Durchbeissen geht es auch heute nicht, die endlos erscheinende weisse Sichel am Meer fordert ein überdurchschnittliches Durchhaltevermögen. Dankbar nehme ich die nächsten Abschnitte mit festem Grund in Angriff. Wegen der zerrissenen Socke fehlt schon Polstermaterial, langsam fühlt sich da unten etwas wie Schmirgelpapier an. Am besten nicht hinschauen, allzu lange dauert die 5. Etappe bestimmt nicht mehr.

Schon wieder eine mühsame Ebene mit schmalem dornigem Weg, der sich unübersichtlich nach Süden mäandriert. Stellenweise bleibe ich mit meinem Trikot an vorstehenden stacheligen Ästen hängen, immer wieder schneide ich mich durch spitze Reste ausgetrockneter Büsche seitlich an

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

den Waden. Mühsam läppern sich so die Meter zusammen, nur mit beachtlichem Aufwand ist hier ein Vorankommen über dem Wandertempo möglich.

Endlich erblicke ich den letzten und längsten Strand, der uns auf der ganzen Woche erwartet: La Plage d'Erbaghijù, 2 ½ km feinsten weissen Sand, welcome to paradise. Eigentlich stumpfsinnig, da einfach verschwitzt entlang zu hetzen, wieso gönne ich mir nicht einen entspannenden Schwumm im kühlen Nass? Wozu diese Rennerei, man könnte meinen, ich sei auf der Flucht! Nix da, das Ziel liegt 5 km weiter vorne, dort kannst Du dann baden gehen, aber jetzt wird schön brav weiter gerannt, ohne Ambivalenzen zu streuen! Scheinbar haben mich die mentalen Vorbereitungen zu meinem sportlichen Jahresziel derart indoktriniert, dass ich problemlos der Versuchung widerstehen kann, den Rucksack in den Sand zu schmeissen und mich in die Wellen zu werfen.

Also wage ich mich mutig auf die letzte Strandpassage, wieder nahe dem Wasser, wo der Grund trittfest erscheint. Jules läuft weit vorne, Philippe ist kaum mehr in Sichtweite irgendwo hinter mir. Mit zusammenge-bissenen Zähnen und zu Fäusten geballten Händen kämpfe ich mich trotzig über kräftezehrende Kilometer. Nach ein paar Minuten merke ich, dass es eigentlich auch ohne Anspannung der Kiefer- und Armmuskulatur geht, sogar eher besser. Wozu dann die verkrampfte Haltung, je lockerer ich durch den Sand hüpfte, desto geringer ist der Widerstand.



Schon habe ich diesen sehenswürdigen Strand hinter mir gelassen, das ging ja ganz flott. Im Aufstieg zu einer alten Burg überhole ich Jules, der wiederum wenig später, als es runter in die letzte Bucht geht, an mir vorbei eilt. Weit vorne kann ich gerade noch sehen, wie Hugh ins Ziel stürmt, wo auch ich kurz darauf unter dem Applaus einzelner Badeurlauber glücklich und mit meiner Leistung vollauf zufrieden eintreffe. Gut gemacht, heute habe ich mein Optimum gegeben, ohne dabei die Schönheit der Insel übersehen zu haben.

Jules schüttelt mir freudig die Hand, ehrlich gratulieren wir einander zur grossartigen Leistung. Hugh kommt gehumpelt und schenkt mir ein anerkennendes Lächeln. Nein, es hat nicht gereicht, er bleibt 8 Minuten hinter mir, trotz maximalem Effort und wie sich zeigen wird, ruinierten Füßen. Aber dazu später.

Nun treffen auch die „Pompiers de Paris“ ein, die orange gekleideten Feuerwehrmänner, ausgezeichnete Läufer, die gemeinsam den Trail absolvieren. Auch heute werden sie von ihren Patenkindern stürmisch gefeiert: jeder dieser Läufer ist in Begleitung eines Kindes hierher gereist, Kinder mit gravierenden neurologischen Erkrankungen: Ein Mädchen hatte einen Hirntumor und wurde kürzlich operiert, das andere Mädchen eine Hirnblutung mit leider bleibenden Affektstörungen, ein Knabe erlitt bei einem Unfall eine Rückenmarkschädigung und leidet seither an Koordinationsstörungen und motorischen Defiziten. Die Läufer kümmern sich beeindruckend liebevoll um ihre Begleiter und laufen jeweils die letzten Meter gemeinsam durchs Ziel. Den Kindern wurde so eine erlebnisreiche Woche geschenkt, und sie geben es mehr als zurück, wenn man sie beobachtet, wie freudig hüpfend sie ihren grossen Helden ganz weit hinten auf der Zielgerade entdecken können und ihm entgegenstürmen, um die Ankunft zu feiern.

Leider sind meine Wechselkleider nirgends. Das soll mich nicht daran hindern, vorerst die wohlverdiente Abkühlung im Meer zu suchen. Herrlich erfrischt treibe ich im wogenden Meer und entspanne die müden Beine mit freudigen Paddelbewegungen. Es ist schon ein ganz tolles Erlebnis, das Corsica-Coast-Race. Nicht so ein Mega-Anlass wie der Marathon des Sables und auch nicht so eine unmenschliche Extremleistung wie der Trip durch La Réunion. Die Mischung aus Sport im oberen Leistungssegment, Natur, Kultur und Kameradschaft gibt ein abgerundetes Gesamtbild, das mir gefällt. So im angenehm warmen Wasser treibend sehe ich Phillipe, der müden Schrittes die letzte Steigung zum Zieldurch-

lauf hochklettert. Scheinbar hat er die letzten 10 km etwas unterschätzt und musste wandernd die Schlussphase hinter sich bringen. „Keine Kraft mehr in den Beinen“ lautet seine Erklärung, „Flasche leer“ würde ein berühmter italienischer Fussballtrainer mit Kult-Status urteilen.

Meine Füsse zeigen keine nennenswerten Schäden, auch die Kilometer ohne Socken sind spurlos an der Achillesferse vorüber gegangen. Hugh hingegen ist nicht verschont geblieben. Er hat sich unten innen die Sohlen blutig-wund gerieben und kann nur noch mit O-Beinen schmerzgepeinigt auf den seitlichen Fusspartien herumhumpeln. Erbarmungswürdig bittet er um meine Sandalen, welche eine einfache Schlaufenbänderung aufweisen, die nirgends auf seine offenen Stellen drücken würde. Als Gegenleistung bekomme ich seine ausgelatschten Schlarpen...

Endlich ist meine Tüte mit den sauberen Kleidern auffindbar, dankbar ziehe ich weiche trockene Kleider an. Nachdem etwa die Hälfte der Läufer eingetroffen ist, beginnt der Shuttle mit einem Motorboot zum Hotel. Ich gehöre zur ersten Gruppe und klettere begeistert an Bord. 225 PS starke Motoren jagen uns in horrendem Tempo übers Mittelmeer, tosende Wellen überschlagen sich im Strudel hinter der Fahrrinne.

Beim Blick über das blauschillernde Meer entlockt mir der Gedanke an die biblische Geschichte von Jonas im Walfisch ein Schmunzeln. Soll dieser kleine Prophet des Alten Testament wirklich irgendwo da draussen von einem Walfisch verschlungen und später wieder an Land gespien worden sein? Es sind weniger die spektakulären Passagen seiner drei Tage und Nächte „im Bauche des Fisches“, die mich beschäftigen, vielmehr sein Verdruss darüber, dass letztlich die Stadt Ninive doch nicht mit Feuer zerstört wurde, sondern gerade durch sein Predigen sich auf wahre Werte besonnen habe. Denn anstatt sich über den geradezu durchschlagenden Erfolg seiner Mission zu freuen, hadert er mit Gott, ärgert sich über das ausgebliebene Spektakel der göttlichen Rache und grollt misstrauisch im Schatten eines Rizinus-Baumes. „Ja, mit Recht zürne ich, dass mir das Leben verleidet ist!“ schimpft der trotzig Jonas, als auch noch der Schattenspende - gottgewollt nota bene - verdorrt. Er hat nichts gelernt. Drei Tage im Walfisch scheinen der Spezies Mensch nichts anhaben zu können. Vorgefasste Meinungen sind eben unumstösslich geprägt, Vorurteile kaum relativierbar. Bin ich auch so stur wie Jonas, der in Kinderbüchern als herziger kleiner Mann dargestellt wird, der sich verzweifelt im Schiff versteckt, wissend dass er am tosenden Sturm Schuld ist? Ich wün-

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

sche mir, mit weniger vorgefassten Ansichten und mehr positiver Offenheit Menschen begegnen zu können; bereit zu sein, gütiger und wohlwollender Begegnungen zu wagen. Dann hätte die Reise von Jonas nicht nur für die Menschen der Stadt Ninive, sondern auch für mich einen echten Sinn gehabt.



Humpelnd (es war eben schon verd... streng heute!) legen wir die Strecke vom Anlege-Steg zum Hotel zurück. Auch Gilles macht einen matten Eindruck. Er hat heute Lhoucine nochmals knapp eine Minute abknüpfen können und sollte somit als Gesamtsieger feststehen, falls nicht noch etwas Aussergewöhnliches passiert. Rasch ist das Logis im Hotel „U Libecciu“ bezogen, wieder habe ich ein Einzelzimmer zugeteilt bekommen. Dusche, Wäsche, Schokolade, ein paar Minuten der Entspannung, Telefon nach Hause, bald alles Routine!

Es bleibt mir genug Zeit, um das Areal unseres besonders schön gelegenen Hotels etwas genauer zu erkunden. Dabei staune ich über die vielfältige Blütenpracht im Garten und den Abendhimmel, an dem schon erste Sterne erkennbar werden. Da vorne leuchte hell und klar die Venus, als gelten ihre Strahlen Olivia und mir:

Olivia übergibt mir die mit Russ angeschwärzte Glasscheibe, ich soll auch einmal zur Sonne blicken. Es ist Vormittag der 8. Juni

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

2004 und der lang erwartete Venustransit findet statt: Die Sonne, der Planet Venus und die Erde stehen in exakt einer Linie, die seltene planetare Konstellation einer Sonnenfinsternis, nur dass die kleine Venus wegen der riesigen Distanzen keine Verdunkelung der Erde hervorruft, sondern diskret als kleines schwarzes Scheibchen ostwärts über die Sonne wandert. Es braucht etwas Konzentration und Ruhe, um das winzige kosmische Spektakel zu erkennen und somit die fast einmalige Möglichkeit zu nutzen, den Planeten Venus tagsüber zu sehen. Genau betrachtet ist diese Beobachtung für mich und auch Olivia wirklich *einmalig*, da der nächste Transit zwar im Jahre 2012 stattfindet, aber um den beobachten zu können, muss man an jenem Tag etliche Zeitzonen überspringen und sich in Amerika oder ähnlichen Längengraden aufhalten. Die nächste Gelegenheit in Europa bietet sich erst wieder am 8. Dezember 2125 um 13.15 Uhr, ohne unsere Beteiligung. Solche Erkenntnis macht mich beim Blick durch die Russscheibe traurig, so vergänglich sind wir, so kurz ist ein Menschenleben; was ich hier sehe, ist einmalig für mich und sogar für die noch nicht einmal zehnjährige Tochter. Daher darf ich diesen stillen Moment der Betrachtung intensiv und *einmalig* erleben. Wir haben es nicht verpasst und das Bild des kleinen schwarzen Punktes unten links über der Sonne im Herzen behalten, als sei es ein kleines Geheimnis, das nur uns zweien alleine gehört.

Erleichtert sinke ich nach dem Abendessen ins weiche Bett, stolz darauf, hier etwas Besonderes erleben dürfen, ganz alleine für mich und durch diesen Bericht vielleicht auch für ein paar Menschen, die mir nahe stehen. Es stimmt schon: Zum Glück gehört, dass man irgendwann beschliesst, zufrieden zu sein. Was will ich mehr?

Une ile de toute beauté.

sportliche Bilanz des 5. Tages
• Laufzeit: 4 Stunden 11 Minuten 20 Sekunden • Rang heutige Etappe: 8 • momentaner Gesamtrang: 8 • allgemeines Befinden: hervorragend



sechste Etappe von Bonifacio nach Bonifacio, 1.11.2006

- Distanz: 14 km
- Höhenmeter: 671m
- Streckenbeschaffenheit: von allem ein wenig
- Besonderheiten: durch das berühmte Dorf auf dem Kreidefelsen
- Motto des Veranstalters: Bonifacio intra muros
- persönliches Motto: sicher ankommen

Der Zmorgenkaffee weckt mich nicht, er macht mich nur unruhig. Soll ich noch ein Croissant nehmen? Wird das heute gut gehen oder muss ich mit letzter Energie Hugh auf den Fersen bleiben, um meinen achten Platz zu verteidigen? Da kommt er schon kläglich dahergehumpelt. Nein, so wie der schmerzverzerrt auf den havarierten Füßen wackelt, droht wirklich keine ernstzunehmende Gefahr...

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio



Eine Stunde später stehen wir fast etwas wehmütig ein letztes Mal am Start. Schade, dass es mit dem heutigen Finale zu Ende geht. Heftiger Wind peitscht über das Meer, hier unten am südlichsten Zipfel Korsikas ist es scheinbar immer windig. Trotzdem sind auch für die letzten Kilometer warme Temperaturen prognostiziert.

(im Bild mit Patrick, dem Streckenmarkierer)

Gilles und Lhoucine haben sich abgesprochen und verbreiten unter der wartenden Laufgruppe die Mitteilung, dass heute die sportliche Friedenspfeife geraucht wird. Sie wollen heute nicht mehr um Sekunden kämpfen, möchten das Klassement so belassen wie es ist und zum Abschluss der erfolgreichen Woche *gemeinsam* als Gruppe das letzte Dutzend Kilometer laufen. So ähnlich wie die Schluss-Etappe an der Tour de France, wo der Leader nicht mehr angegriffen wird und gemeinsam nach Paris gebummelt wird. Mir ist das Recht, auch links und rechts sehe ich nickende Gesichter, wozu sollten wir über unsere spezielle Schlussstrecke hetzen, wenn es auch anders geht? Und die Sorge, ob Hugh nur gepokert hat, bin ich auch los und somit Achter, wenn nicht alles schief geht.

Gemütlich traben wir den Hafen entlang und nähern uns Bonifacio. Hinter dem Quai recken sich die 60 Meter hohen Mauern der Festung empor, sie schützen die alte Stadt zur Landseite. Zum Meer hin ist sie so nahe an den Rand der ausgewaschenen Klippen gebaut, dass es stellenweise so wirkt, als könnte der nächste Sturm Fels und Häuser in die Tiefe schleudern.

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio



Über 120 Tritte erklimmt die buntgekleidete Läufergruppe die Burgtürme, bestaunt von ein paar Touristen, die sich die Sehenswürdigkeiten für den heutigen Tag vorgenommen haben. Danach laufen wir entlang enger Gassen durch die Oberstadt und verlassen die Festung östlich Richtung Leuchtturm. Gilles, der Mann im Maillot jaune, führt die Gruppe an und achtet darauf, dass keiner lossprintet, um sich doch noch einen Vorteil zu verschaffen.

Auch heute ist die Strecke sorgfältig gewählt worden: Über den Klippenweg tauchen wir ab ans Meer, umrunden unterspülte Schluchten, staunen über bizarre windgeschliffene Felsen. Und alles in so gemächlichem Tempo, dass Zeit bleibt für ein paar Erinnerungsbilder, ohne dass dabei die Spitze davon zieht. Wieso haben wir das eigentlich nicht die ganze Woche so gehandhabt?



180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

In einer riesigen Schlaufe kehrt unsere Gruppe wieder um und nähert sich dem Ziel der heutigen Etappe und somit dem Corsica-Coast-Race 2006. Den Spitzenläufer ist es nun doch etwas zu langsam geworden, eine kaum bemerkbare Tempoverschärfung hat das Feld in mehrere Gruppen aufgesplittet. Hugh humpelt irgendwo weit hinten. Seinen Effort, mich noch einholen zu wollen, muss er schmerzhaft büßen, ohne gesunde Füße läuft es sich bekanntlich schlecht...

Kurz vor dem Ziel werden die beiden Frauen in der Spitzengruppe nach vorne gebeten, Magali und Christine sollen zuerst über die Ziellinie. Die führende bei den Frauen, Marie-Chantal aus Martinique, ist ein paar Minuten weiter hinten unterwegs, sie hat genug Vorsprung und will daher nicht ganz vorne mitlaufen.

Und so endet der sportliche Teil unserer Ferienwoche. Viele strahlende Gesichter drängen gleichzeitig über die Ziellinie. Wir haben es geschafft und sind stolz darauf! Jeder freut sich auf seine Weise, manche so wie ich still am Rand des Geschehens, andere überschwänglich jede und jeden umarmend. Ich bin glücklich, so harmonisch und ausgeglichen hier stehen zu dürfen, zufrieden mit meinem sportlichen Abschneiden, erfüllt vom wärmenden Gefühl, etwas erlebt zu haben, das für immer positiv in meinen Erinnerungen bleiben wird.



im Ziel nach 180 km Küstenwegen

totale Laufzeit 19:18.24 Std.

**Rang 8 von zuletzt 35 klassierten
Läuferinnen und Läufern**

180 km en 6 étapes du Cap Corse à Bonifacio

Nur wenige Viertelstunden später sind alle Läufer und Walker im Ziel eingetroffen, sodass trotz Windstärke 5-6 eine Schiff-Fahrt um das Südkap unternommen werden kann. Beeindruckt von imposanten Klippen und ausgespülten Höhlen schaukeln wir im gewaltig wogenden Meer um die antike Stadt, stellenweise spritzt die Gischt über das Boot hinweg. Die Stimmung ist ausgelassen, die vergangenen Tage haben die Gruppe sukzessive zusammengeschweisst und aus vielen Individuen für ein paar Tage ein Ganzes geschaffen.

Wird diese Woche - ganz allein für mich - wirklich bleibende Spuren hinterlassen? Vermutlich ist es ein Irrtum zu glauben, die entscheidenden Momente eines Lebens seien von greller Dynamik. In Wahrheit ist die Dramatik lebensbestimmender Erfahrungen eher von leiser Art, sodass sie im Augenblick des Erlebens oft gar nicht bemerkt wird. Erst später, wenn stille Erkenntnisse ihre Wirkung entfalten können, werde ich mir der Bedeutung solcher Momente bewusst. Welche inneren Bilder dieses bunten Panoramas werden die kommenden Jahre überdauern?

„Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: „Sie haben sich gar nicht verändert.“ Oh!“ sagte Herr K. und erbleichte.“ (Bertold Brecht, Das Wiedersehen)

Auf dem Heimweg ins Hotel überrascht uns ein kurzer Regenschauer, der einen bezaubernden Regenbogen aufleuchten lässt, als wäre es ein weiteres Geschenk vom Himmel. Die Choreographie stimmt wirklich perfekt... Viele Kulturen begreifen den Regenbogen als Bindeglied zwischen dem Reich der Menschen und dem der Götter, schliesslich läuft der Bogen oft wie ein Band vom Himmel zur Erde (oder umgekehrt?). Im Griechischen heisst der Regenbogen nach der Göttin Iris, die es war, die den Menschen in der griechischen Sagenwelt die Botschaften der Götter überbrachte. Im Alten Testament der Bibel steht der Regenbogen für den Bund, den Gott nach der Sintflut mit den Menschen schloss. Auch die Germanen kannten den Regenbogen; sie sahen in ihm die Brücke „Bifröst“, die Himmel und Erde verbindet.

Was bedeutet er mir?

sportliche Bilanz des 6. und letzten Tages	
	• Laufzeit: 1 Stunde 40 Minuten 12 Sekunden • Rang heutige Etappe: vordere Gruppe, alle gemeinsam eingelaufen • Gesamtrang im Schlussklassement: 8 • allgemeines Befinden: rundum zufrieden!



Epilog, im Ziel, 3.11.06:

Morgen werde ich 42 Jahre alt.

Ein gewaltiges Erlebnis liegt hinter mir, die vergangenen Tage in Korsika werden für immer lebendig in meinen Erinnerungen bleiben.

Viele Erlebnisse, Erfahrungen und neue Entdeckungen sind im Reisegepäck auf dem Weg zurück in meine bekannte Welt.

Wieder einmal habe ich einen sportlichen Exploit erbracht, mich dabei besonderer Vorkommnisse der Vergangenheit erinnert und in die Zukunft geblinzelt.

Ich wünsche mir etwas mehr Festland zwischen diesen Inseln der Zufriedenheit, die ich jährlich bei meinen sportlichen Anlässen erfahren darf.

Zugleich hat mir die vergangene Woche einen Unterbruch des Alltags ermöglicht, der Distanz und damit Übersicht geschaffen hat.



Es ist nicht mehr Sand, der unter meinen Schuhen knirscht. Herbstlich raschelt Laub auf meinem Abendspaziergang mit dem Hund.

Es ist nicht mehr die feine Sichel der ersten Tage auf Korsika, sondern ein fast voller Mond, dessen fahles Licht knappe Konturen in den Wald wirft.

Es ist nicht mehr die ruhige Weite einer fernen Insel, sondern das bekannte Beisammen des vertrauten Zuhause.

Ich habe über vieles nachdenken dürfen und manches begriffen: Nehme ich die Botschaften vom langsamen Sprenger Onkel Walti mit in den Alltag? Kann ich mir etwas vom mutigen Trotz Martin Luthers aneignen? Oder von der präzisen Belehrsamkeit eines Blaise Pascal, der erkannt hat, dass Kleinigkeiten den Alltag und somit unser Leben ausmachen? Magellans Zielstrebigkeit ohne genau zu wissen, was er überhaupt suchte? Jonas Unbelehrbarkeit trotz sich überstürzender Ereignisse? Frau Sennhausers Sumatra-Vase, in tausend Stücke zerbrochen und gerade dadurch unvergänglich?

Vor vielen Jahren hat ein Berner Troubadour treffend formuliert:

„Nei säged sölled mir, vo nüt me andrem träume ?“ (Mani Matter)

Darauf gibt es eine passende Antwort, auch von einem gescheiten Mann geschrieben, irgendwann vor langer Zeit:

**„Manche Menschen sehen die Dinge, wie sie sind, und fragen: ‚Warum?‘. Ich träume von Dingen und frage: ‚Warum nicht?‘“
(George Bernhard Shaw)**

