

SWISS ALPS 100 KM

8.-9. August 2025

Berg- und Tal-Lauf über mehr als 100 km
mit über 6000 m Höhendifferenz im Wallis



In den Bergen rennt man nicht um Bestzeiten, sondern um Geschichten.

Diese hier ist meine.

Start in Fiesch, Freitag 06.30 Uhr, Kilometer NULL

Nun ja, wirklich nötig ist es durchaus nicht.

Nochmals so einen Wahnsinnslauf unter die Füsse nehmen?



Aber da ich letztes Jahr wegen meiner Knieverletzung nicht teilnehmen konnte - und somit den Startplatz in dieses Jahr verlegen durfte (musste?) - bleib mir wohl *keine Ausrede* dazu übrig, *keine andere Wahl* als halt doch nochmals in die Trailrunning-Schuhe zu steigen.

Bloss drei Monate nach Usbekistan und lediglich sechs Wochen nach der epischen Reise auf dem Trail Saint Jacques...

Etwas halbherzig und (gar) nicht bis in die Haarspitzen respektive Zehennägel motiviert reihe ich mich also mit einem trotzi-gen Grundgefühl ins knapp 300 Teilnehmer umfassende Starterfeld ein.

Es erwarten mich geplant 103 Distanz-Kilometer km mit 6200 m Höhendifferenz in den Walliser Alpen.

Holleradio!

Bereits der erste Aufstieg hoch zum Kühlboden respektive zum Peak auf 2490 m entlang Bettmerhorn stellt eine erste Herausforderung der Sonderklasse dar. Mit dem Erwachen des Morgens ist jedoch so ein Einstieg eine lockere Sache: es gelingt gut, flüssig und einigermassen sparsam die mehr als tausend Höhenmeter als Einstieg in ein grossartiges Abenteuer in Angriff zu nehmen.

Schliesslich bin ich nicht alleine unterwegs: 55 Nationen nehmen an diesem Laufwochenende über diverse Distanzen teil:

289 160KM | 382 100KM | 450 50KM | 111 Vertical | 5 Fly-Pro | 11 Fly-Challenge | 110 Kids Run
13 v200KM | 25 v400KM | 15 v800KM | 14 v1300KM | 1 v2000KM
und Gesamtspenden für T-Shirts zum Pflanzen von Bäumen: 248 🌳

Gesamtzahl teilnehmender Länder: 55



Und eben mittendrin Startnummer 1393, der never-give-up unkaputtbar Duracell-Dauerläufer

Peter Osterwalder (60)   bib 1393

Nach Spass ist mir dennoch nicht. Zu oft habe ich schon derartige Crazy-Events gewagt, um zu wissen, dass ziemlich bald die Anfangs-Euphorie in ein zähes Durchhalte-Selbst-Überwindungs-Dauerkampf-Protokoll führt.

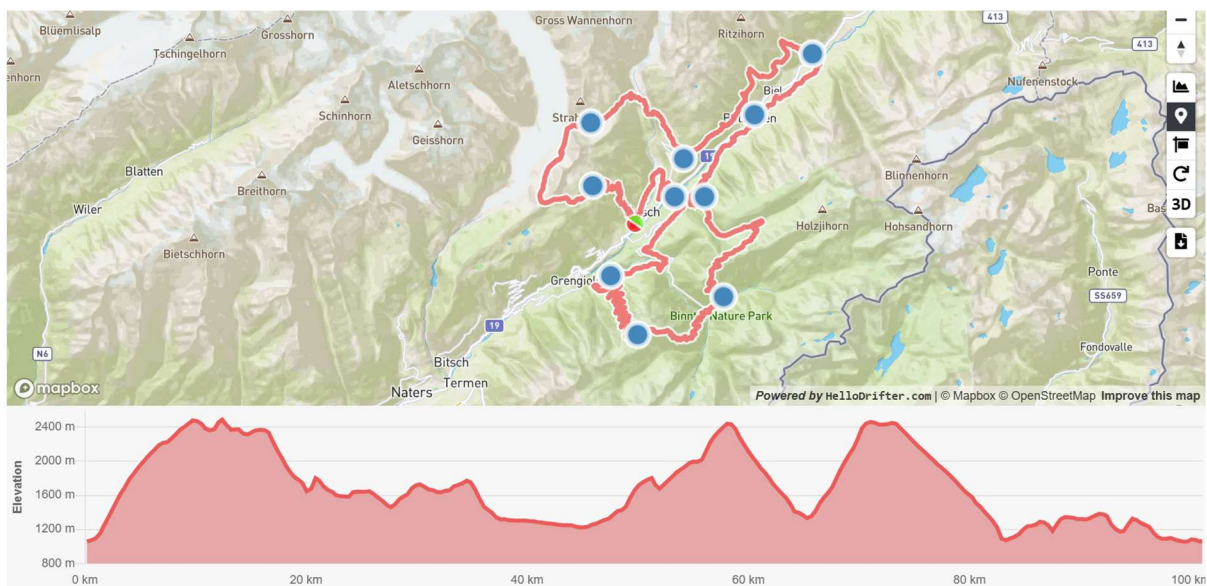
Der Veranstalter sieht das folgendermassen:

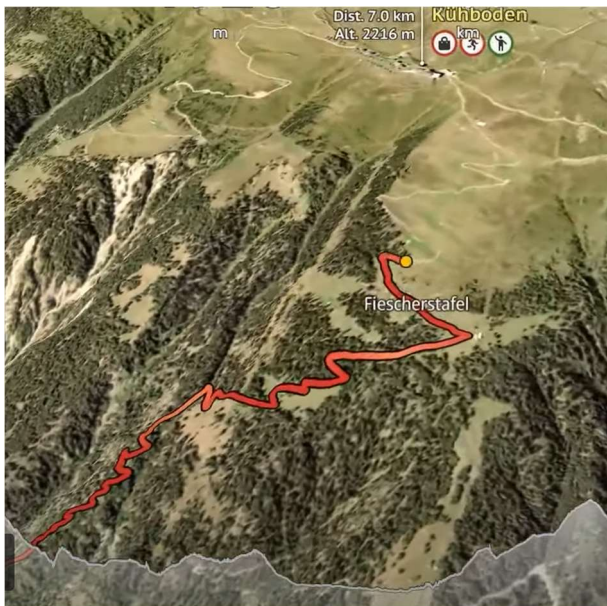
*Du denkst, dass 50KM ein bisschen zu kurz und 160KM ein bisschen zu lang sind. Die 100 km sind also **genau das Richtige für dich**, aber du solltest die Strecke nicht unterschätzen. Mit einem Gesamthöhengewinn von 6'250 Meter wirst du auf der Strecke auf die Probe gestellt.*

Auf deiner Reise wirst du unglaubliche Aussichten genießen, wie z.B. beim Laufen entlang des Aletschgletschers, der Teil des UNESCO-Welterbes ist, und bei der Überquerung der 160 Meter hohen Aspi-Titter-Hängebrücke und die 280 Meter Hängebrücke Mühlebach-Fürgangen.

Der anspruchsvollste Teil der Strecke ist vielleicht der schweißtreibende 5,3 km lange und 1127 Meter hohe Anstieg nach der Verpflegungsstation Binn, der auf das Breithorn führt.

Gut zu wissen. Also immer schön ein paar Körner für das Finale aufbewahren. Danke für die Vorwarnung...





Los geht's. Mal offen bleiben für das, was die kommenden Stunden so an Überraschungen bereithalten werden.



Bereits bei Halbzeit im Anstieg zum Kühboden, mit dem ich schöne Erinnerungen verbinde (Wander-Woche als ca. 10-jähriger mit Übernachtung dort in der Jugendherberge) leuchtet die Sonne hoch oben vom Goms herkommend auf unsere in engen Kurven ansteigende Wanderstrecke.

Das Wetter ist prächtig, die Bedingungen optimal. Noch liegt die Temperatur im Bereich von wenig über 20 Grad, am Nachmittag dürfte es aber entsprechend heisser werden. Zumindest kein Regen und keine Gewitterwarnungen, welche solche Bergläufe zu unberechenbaren Risiko-Events mutieren könnten.

Kühboden, Kilometer 7



Der erste Verpflegungsposten ist erreicht. Kuhglockengeläut und freudiges Applaudieren der vielen Frühaufsteher leitet die schon weit in die Länge gezogene Läufergruppe weiter Richtung Aletsch-Gletscher.

Wie immer unnötige Hektik beim Auffüllen der Bidon... Auch ich «jufle» an die Kanister und nerve mich darüber, dass es sicher 20 endlos erscheinende Sekunden dauert, bis die 5 dl Iso-Gesöff in den schwabbligen Soft-Trinkbehälter rinnen.

Schon jetzt wird es spektakulär; der alpine Teil hat begonnen. Viele Läuferinnen und Läufer zücken ihre Handys, halten das imposante Panorama auf Bildern fest.

Darum bin auch ich hier, die Bergwelt hat eigene Regeln und spezielle Bedingungen.





Es ist jedes Mal spektakulär, den (zwar arg geschrumpften, aber immer noch) imposanten Alteschgletscher bestaunen zu dürfen. Vielleicht wird das heute mein bestes Rennen? Werde ich mich selbst überraschen?

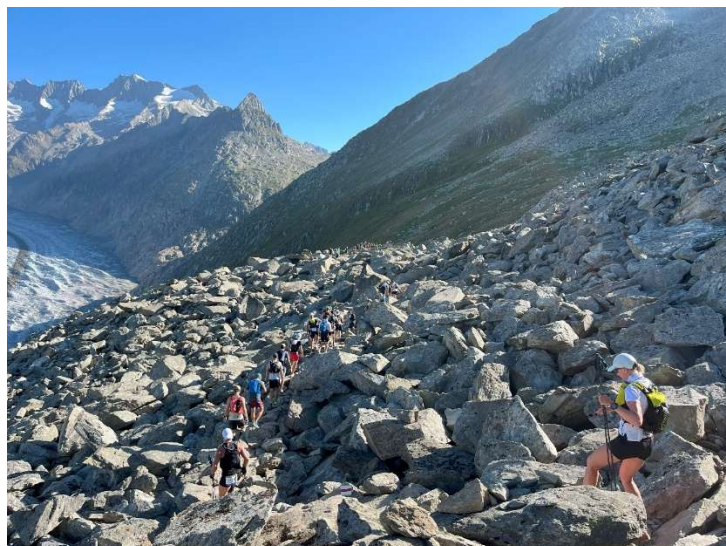


Nun folgt der vielleicht schönste Teil der gesamten Strecke. Nach einem spektakulären Abstieg über felsige Brocken leiten die Markierungen in die flache Passage entlang des Eisstroms nach hinten in den Taleinschnitt. Es ist herrlich kühl hier in der schroffen Bergwelt, vom Gletscher links unten driftet frische Morgenluft den Hang hoch.



Schon sind die ersten Läufer der 50 km-Kategorie, welche ½ Stunde früher gestartet sind, eingeholt.

Dort vorne mit dem Safari-Hut: Michi vom Anderer-Clan, bei denen ich heute Nacht im Feriendorf Fiesch übernachten durfte. Er will dieses Jahr das Rennen rocken, welches er vor Jahresfrist wegen Kniebeschwerden bei km27 abbrechen musste.



Etwas unerwartet und entsprechend anspruchsvoll folgt jetzt eine energiefressende mühsame Kletterpartie durch das gigantische Geröllfeld; nichts mehr mit friedvollem Joggen entlang des Gletschers im Sparmodus. Im Gänsemarsch mühen wir uns über die Passage, kommen kaum voran, das Tempo sinkt auf 2 bis vielleicht 3 km/h. Es bilden sich Staus, Drängler wagen akrobatische Sprungeinlagen, um vorbeizuziehen. Definitiv keine gute Idee, es bleibt VIEL Zeit, um hier «verlorene» Sekunden wieder gut zu machen. Eines der unschätzbaren Vorteile dieser Ultralangstreckenläufe: Man hat Zeit, viel Zeit sogar um die Strecke sicher sowie souverän zu meistern; Eile und Hektik sind nie vonnöten, kontraproduktiv in der Summe.

So gesehen sind diese Anlässe durchaus *entschleunigend*, sanft *entspannend*, geradezu *erholsam*. Ich zumindest empfinde manchen Arbeitstag mit den 101 Anforderungen, die sofort erledigt sein wollen, oft anspruchsvoller als 8 oder mehr Stunden Rennen irgendwo im Nirgendwo.

Der erwartete schnelle Übergang zur Gletscherstube bei Kilometer 15 ist also nicht eingetreten. Dennoch: Schon wegen dieser Aussicht und dem prächtigen Panorama lohnt sich die Teilnahme am Swiss Alps. Die meisten Läufer zücken hier hinten nochmals ihre Handys und fotografieren die bewundernswerte Umgebung. Es ist aber trotz allem ein Wettkampf und letztlich kämpft jeder um ein rasches Vorankommen, gegen «unnütz» verstrichene Sekunden - und für eine gute Position. Tief drinnen tickt halt doch Meister Ehrgeiz...



Endlich – es ist schon gegen 10 Uhr! - erreiche ich die Gletscherstube, Kontrollposten Nummer 2 bei km15.6:

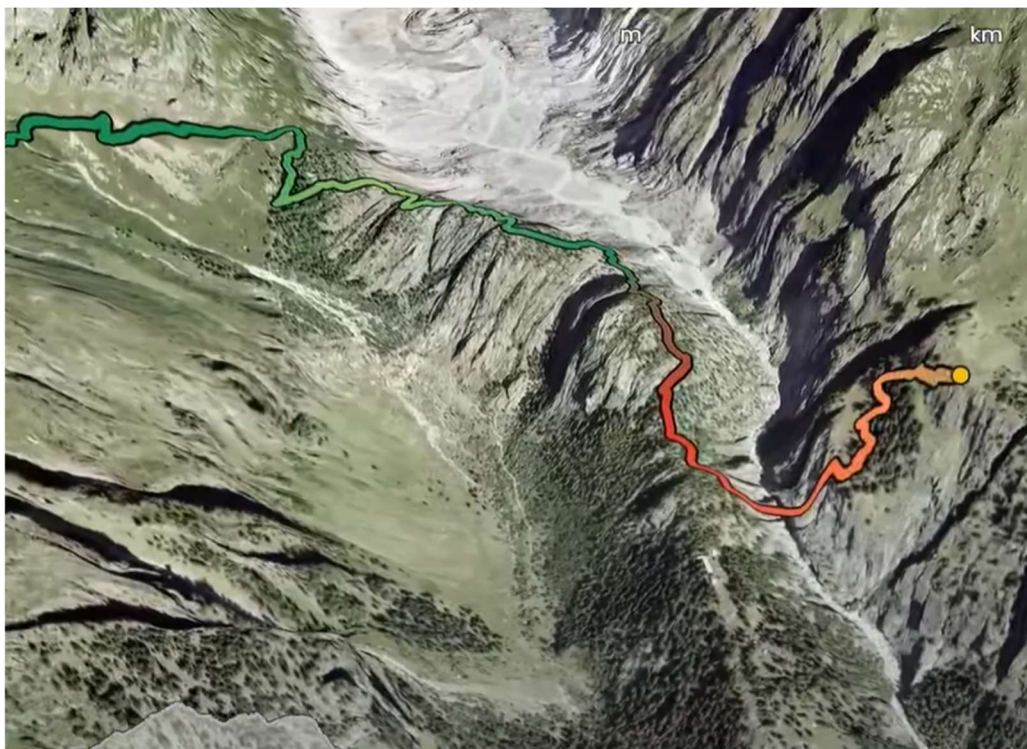
Gletscherstube, Kilometer 15

Auffüllen der nun leer getrunkenen Flüssigkeitsbehälter vorne in meinem Rucksack, mehr braucht es noch nicht. Neben dem Posten liegt ein Läufer eingehüllt in seine Aludecke, er scheint kollabiert zu sein, wird von zwei Samaritern umsorgt. Rückwirkend erfahre ich, dass er beim Sturz im Geröllfeld vor etwa 2 km seine Schulter luxiert hat, später wird er mit dem Helikopter ins Tal transportiert. So will niemand diesen Lauf beenden müssen.

Ich trabe weiter. Es geht nun endlich einmal etwas flach ostwärts, ganz angenehm. Pinkeln muss ich auch, nach bald 3 Stunden Laufzeit auch gut so. Dehydrieren sollte ich besser nicht hier oben in der trockenen Bergluft, dem zunehmend heißen Wind exponiert, auf äusserst anspruchsvollen Wegen.



Ich habe mich natürlich im Vorfeld nicht über Details informiert. Bin daher etwas perplex, ob dem Profil und den lauftechnischen Anforderungen, die hier erbracht werden müssen. Und: das Tempo liegt bei mickrigen 5 km/h. Nichts mit flottem Speed durch die Bergwelt. Wenn ich so weiter schnecke, werden es lange, geschätzt 20 Stunden werden, die letzten 5 unvermeidbar in dunkler Nacht!



Jetzt folgt der steiler und entsprechend anspruchsvolle Abstieg runter Richtung Bellwald, wunderschön und äusserst kräftezehrend. Alles, was ich in den ersten Stunden mühsam hochgekraxelt bin, muss ich nun unter übler Misshandlung der Beinmuskulatur wieder runterrennen.

Und wozu genau mache ich das schon wieder??

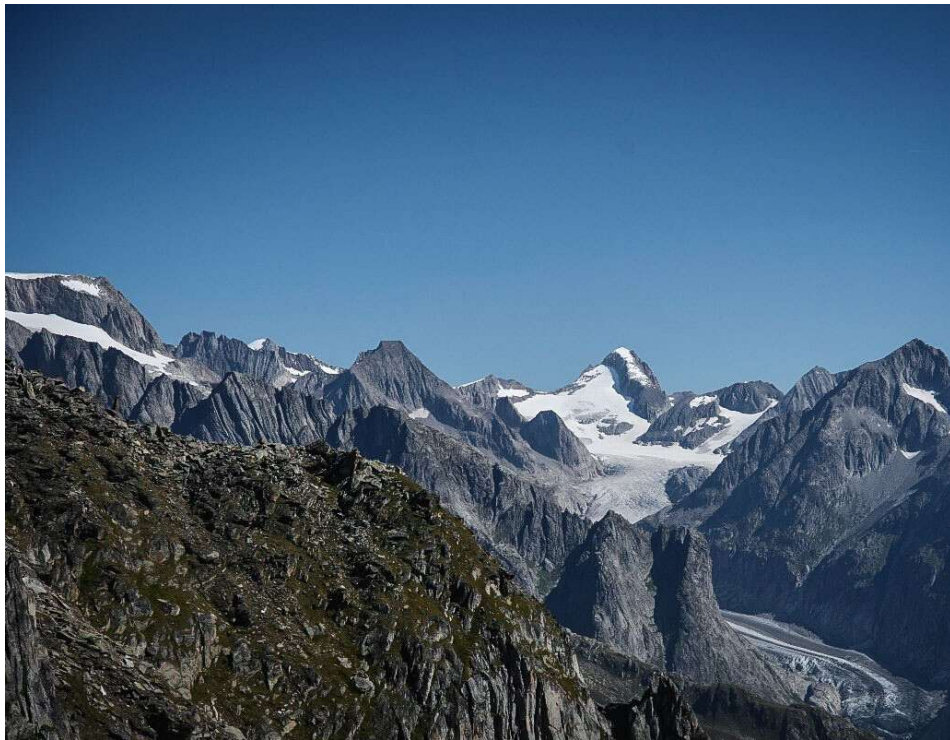
Die Motivationsgründe oder zumindest Ansätze zu Erklärungen für Ultramarathonläufe in schwierigem Gelände sind vielfältig und oft eine Mischung aus psychologischen, sozialen und körperlichen Faktoren. Es geht definitiv um mehr als ums «lange rennen».

- Ich denke, man will NICHT wissen, ob **Knie, Kopf und Magen** sich bei 80 km noch anfreunden können. Das ist nämlich *nicht der Fall*, lernt man in Lektion Nr. 1.
- Intensives Eintauchen in **Landschaft, Berge, Wüste oder Dschungel**? Gratis-Trekking, nur halt mit Zeitdruck und Blasen inklusive? *Wohl kaum.*
- Langer, monotoner **Rhythmus, Buddhismus** auf Laufschuhen – nur mit mehr Salzrändern am Shirt? *Reicht mir auch nicht.*
- Unbekanntes Terrain, fehlende Orientierung, unberechenbare Wetterkapriolen; **Indiana Jones trifft Forrest Gump**? *Vielleicht.*
- „Ultratrail-Familie“: **Gleichgesinnte Verrückte**? Man trifft endlich Leute, die auch finden, dass 50 km nur ein Warm-up sind. Aber wir sind alles sture Eigenbrötler, *somit fällt das auch weg.*
- Medaille, Finisher-Shirt, **Eintrag auf der Ergebnisliste**, „ich war dabei“? Damit die Arbeitskollegen endlich aufhören, mit ihrem Marathon anzugeben? *Never.*
- „Warum mache ich das?“ – wird oft erst unterwegs oder im Ziel beantwortet. **Existenzielle Fragen** werden spätestens bei km 70 beantwortet – meist mit „nie wieder!“
- Wettkämpfe führen an **exotische Orte** (Wüsten, Anden, Alpen). Sightseeing im Laufschrift: Man schafft in 24 Stunden mehr Sehenswürdigkeiten als jeder Tourist in einer Woche... *Naja.*

Ultras im schwierigen Gelände sind meiner Erfahrung nach eine heterogene Mischung aus Grenzerfahrung, Naturspiritualität, Abenteuer Suche und Gemeinschaftserlebnis – mit einer guten Portion Selbstironie. Eine gute körperliche Fitness und reichlich emotionale Stabilität vorausgesetzt.

So, fertig jetzt mit dem Psycho-Gequatsche. Schliesslich bin ich heute unterwegs, um genau das zu vermeiden:





Worin soll da also ein nachhaltiger Sinn verborgen sein? Lassen wir diese Spekulationen besser im Raum stehen. Wenigstens ist es schön hier, unverschämt schön sogar. Kein normaler Wanderer tut sich diesen Downhill an. Und wir rennen waghalsig runter, als gäbe es im Tal den Gral der Weisheit zu bestaunen. Wirklich: diese Kilometer – es sind vielleicht zwei oder drei – sind tatsächlich phänomenal.





Jetzt über die Aspi-Titter-Hängebrücke: 160 Meter unter mir tost Schmelzwasser der Weisswassertalwärts. Es ist etwas «gfürchig», zumal die Seilkonstruktion im Wind leicht schwankt und unter den Schritten etlicher Läufer vor und hinter mir ins Wippen gerät.

Den Blick nach unten wage ich nicht, ebenso bleibt keine Zeit für Bilder. Hochkonzentriert und möglichst rasch diese Traverse hinter mich bringen!



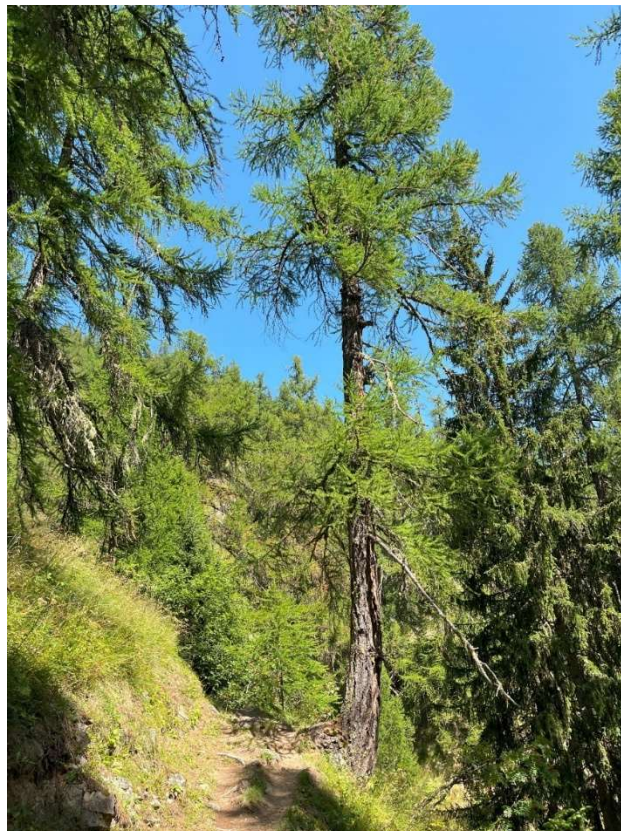
Nun geht es gleich über hohe Treppenstufen in den gegenüberliegenden Hang. Am Geländer mich festklammernd hangle ich mich heftig schnaufend unter Aufbringung höchster Anstrengungen die Steigung hoch. Und nochmals ein Abschnitt mit zementierten Tritten, richtig schmerzhaft das Erklimmen dieser Wand. Ich atme wie ein Ochse, schwitze profus, kämpfe mich hoch.

Was wäre, wenn ich jetzt eine Kreislauferkrankung erleiden würde, so ein Infarkt oder ähnliches, akutes Koronarsyndrom und hops?!? Dann gäbe es halt einen Erdenbewohner weniger, auch kein Unheil für den Planeten Erde. Für den Veranstalter unangenehm, für die Angehörigen und Hinterbliebenen vielleicht tragisch. Also vermeide ich das besser...

Mein Puls ist wieder im grünen Bereich, die Atmung und Muskulatur hat alles akkumulierte Lactat eliminiert. Geradezu schwebend fühlen sich die folgenden Minuten an, die über sanfte Matten in immer wieder schattigen Tannenwäldern nach Bellwald leiten:

Bellwald, Kilometer 24

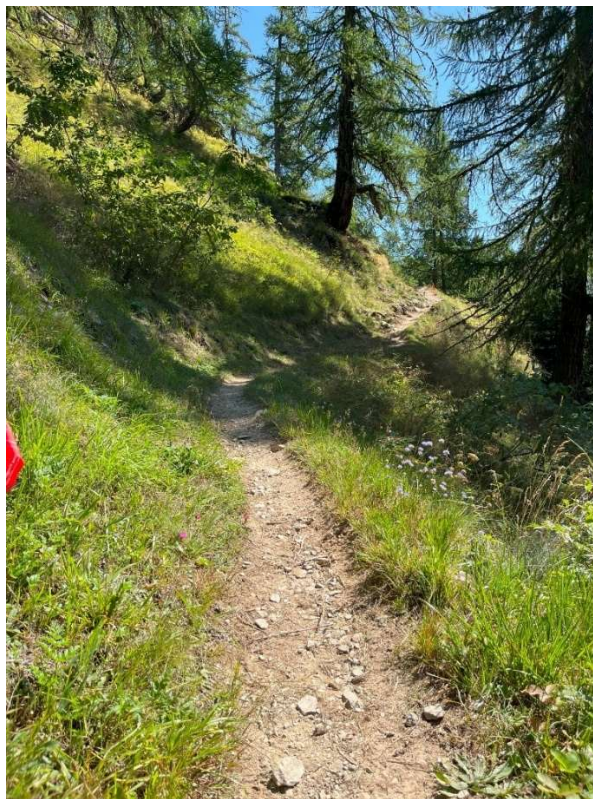
Das versteckt liegende Feriendorf präsentiert sich bei bester Laune. Sämtliche Bewohner und Touristen scheinen an der Strecke zu stehen, um uns schon etwas gebeutelte Läufer auf der langen Reise durch die Wallis Bergwelt zu beobachten. Am Verpflegungskosten kann ich mich wieder bestens aufdotieren und gehe somit gestärkt in die nächste Passage, welche entlang dem Höhenweg in heftigem hoch und runter und phasenweise etwas zermürenden Ansteigen und entsprechend wieder schaurigen Bergab-Passagen letztlich nach Reckingen bei Kilometer 38 führt. Ich habe hier mit friedvollem Traben Richtung Goms gerechnet, so ein paar Gratiskilometer in blühender Natur fernab von Anstrengung und Kampf. Aber das lästig unruhige Profil lässt nie eine Verschnaufpause zu. Es ist richtig anstrengend, schon nur im halbwegs akzeptablen Jogging-Tempo voranzukommen. Zudem drückt die Mittagshitze schwül in die Hänge.



Zwischendurch bin ich dankbar um die Möglichkeit, mich an kleinen Bächen respektive Brunnen zu erfrischen. Einmal geht es vorbei an einem Restaurant, in dem eine Brassband ihre Rhythmen in den heißen Sommer-Tag posaunt. Am Brunnen bei einem verlassenen Ferien-Chalet vis-à-vis darf ich meine Bidon mit sonnenerhitztem Eistee füllen, der Drink schmeckt wie heißer Hustensaft – aber es ist das Beste, was ich habe.

Jetzt kurz die Betriebstemperatur dank einer Bachüberquerung aus dem Gefahren-Bereich senken; Wasser über den Kopf kippen ist wie ein Neustart-Knopf für die Seele. Es wird anspruchsvoll. Schwierig. Fordernd. Herausfordernd. Ein banges Gefühl will sich in mir einnisten, es könnte bald fertig SwissAlps100 sein. Noch nicht mal 1/3 und schon bröckelt die Basis des Selbstvertrauens.

Kaum Schatten, nur die Wahl zwischen Verbrennen oder Verdampfen? Und wieder so ein lästiger Anstieg: Mein Puls ist schneller als meine Beine – keine gute Rollenverteilung. Der Kopf fühlt sich an wie eine überhitzte Festplatte kurz vor dem Absturz. Gedankt sei dem Bauern, der hier einen Brunnentrog errichtet hat!



Zum zweiten Mal muss ich pinkeln. Immer ein GUTES Zeichen, dass die Flüssigkeitsbilanz noch einigermaßen stimmt. Dabei lehne ich mich an eine Tanne oder Fichte. Und habe anschliessend harzig verklebte Hände. Toll hast Du das wieder einmal hingekriegt. Doch noch nicht ausgelernt.

Immerhin: es geht – wenn ich so die Figuren auf meinem inzwischen meist einsamen Leidensweg betrachte – allen so. Die Hitze und das zermürende Profil zerrt an Kräften und zehrt an den mentalen Ressourcen. Reisst Dir alle Ideologien aus dem Hirn. Jegliche Strategien verpuffen ins Banale. Jetzt muss man einfach durchbeissen oder abbrechen. Es gibt keine Alternative. Der Bergwind streichelt mich – aber nur kurz, dann knallt die Sonne zurück.

Genau richtig, um den «Jetzt-erst-Recht-du-Idiot»-Kanal im Oberstübli auf Sendung zu nehmen. Darum bin ich doch hier, sei wenigstens ehrlich! Es geht nicht (nur) um das schwebend leichte Rennen in bezaubernder Natur, sondern um dich selbst und auch andere von deiner (sportlichen) Genialität zu überzeugen!

Ich überhole jemanden. Kurz darauf überholt er mich wieder. Wir wechseln die Rollen wie zwei gelangweilte Schauspieler. Zuletzt wird derjenige vorne sein, der konstanter dieses Spielchen treibt.

Jeder Bergab-Lauf birgt schon den nächsten Aufstieg in sich. Yin und Yang der Höhenmeter. Soll das witzig sein? Und so nebenbei: Ich könnte jetzt am nächsten Kontrollposten eigentlich aufhören. Aber dann müsste ich später erklären, warum. Und das ist anstrengender als Weiterlaufen.



Jetzt folgt ja bald ein einfacher Teil dem Fluss folgend hinein in die beiden Peaks der zweiten Streckenhälfte. Und ich darf eigentlich nicht klagen: die Gelenke und Muskulatur tun ihre Pflicht, trinken kann ich gut (essen tue ich ohnehin kaum etwas auf meinen langen Läufen), die Thermoregulation vermag die innere Hitze an die äussere Hitze abzugeben, die Algorithmen im Gross- und Kleinhirn spulen bewährte Programme ab. Schlapp machen oder gar grundlos aufgeben («einfach so, mag nicht mehr, bin müde, es macht keinen Spass mehr» etc.) ist ein absolutes No-go!



Reckingen, Kilometer 38



Durchgeschüttelt aber umso glücklicher renne ich ins Dorf, prima Nr. 1393!



Dort treffe ich Madeleine, eine Läufer-Kollegin, die ich bereits seit 1994 vom Swiss Jura Marathon her kenne. Sie hat hier eine Ferienwohnung und wartet auf meine Passage. Madeleine war beim Lauf von Genf bis Basel, von der Rhone bis zum Rhein (323 km mit vielen Höhenmetern in 7 Etappen) jeweils Chefin der Logistik unserer Unterkünfte. Als Bilingue haben sie die Romande nicht übers Ohr hauen können...

Inzwischen bin ich schon mehr als 6 Stunden unterwegs, voll crazy einmal mehr. Und noch weit weg vom blossen Erahnen der Halbzeit. Mir wird bewusst: Auch dieser Anlass, der jetzt schon 3. innerhalb von 3 Monaten nach dem Lauf in Usbekistan mit dem Jakobsweg in Frankreich wird wieder eine Herausforderung der Extraklasse und kein Samstags-Spaziergang.

Jetzt aber erst mal kühlen im Sprühregen beim Checkpoint, dann Füllen der Trinkreserven. Essen mag ich wirklich nichts. Das Angebot dazu ist auch etwas eigenartig: Ein paar Früchte, Schoggistängeli, Suppe, Kartoffelpüree. Später soll noch Rösti kommen. Fehlt nur noch ein Käse-Fondue.

Ja dann also weiter. Lässiges Herumstehen schafft keine Kilometer und bringt auch nichts in der inzwischen schattenlosen Mittagshitze.

Pflichtausrüstung: Rucksack oder Gürteltasche, Mobiltelefon (immer eingeschaltet), Notfall-Isolierdecke, Notfallpfeife, elastischer Notfallverband, eine Allwetterjacke, geeignet für den Einsatz bei schlechtem Wetter, aus Gore-Tex oder ähnlichem Material,

wasserdicht und atmungsaktiv, ein Paar langlaufende Strumpfhosen, Hosen oder Beinlinge, Handschuhe, eine Trinkflasche oder Trinkblase, Stirnlampe mit Ersatzbatterien.

Nicht-Pflicht-Ausrüstung: [Mental-Coach](#) für Motivationskrisen; [Physiotherapeut](#) für neuro-myo-artikuläre Blessuren, [Psychiater](#) für, ja wozu wohl??

Die jetzt vorübergehend erstmalig einfachere Strecke nutze ich, um ein paar Bilder der bisherigen Erlebnisse per WhatsApp nach Hause zu schicken respektive um meine Familie über mein doch noch erfreulich gutes Befinden und das tatsächlich stetige Voranschreiten des heutigen Lauf-Abenteuer zu informieren.

Nun ist die Mittags-Hitze definitiv angekommen. Jeder Brunnen wird genutzt, um die Mütze mit kaltem Wasser zu füllen und sich über den Schädel zu stürzen. Zum Glück zieht ein angenehmer Wind von frontal kommend Frische ins Gesicht. Felix, einer meiner Freunde der Trailmaniacs ist nun gleichauf. Es tut gut, mit jemandem diese etwas öden Kilometer zu strukturieren. Es läuft ihm gut, er wagt sich erstmalig auf mehr als 100 km, wird das garantiert schaffen, seine Körpersprache verrät keinerlei Schwächen.



Blitzingen, Kilometer 43

Gut gemacht, den nächsten Kontrollpunkt tapfer erlaufen! Meine Uhr zeigt Kilometer 43. Sie freut sich. Ich nicht. Erst ein schlapper Marathon, und so viel Getöse darum herum!

Petra und Hubert, die Eltern von Patrick (zukünftiger Schwiegersohn) und Michael (sein Bruder, der auf der 50er-Schleife unterwegs ist) sitzen tiefenentspannt im kühlen Schatten in Campingstühlen und nehmen mein Erscheinen mit Freude zur Kenntnis. Auch der Mischlingsrüde «Bolle» kennt den Läufer in orange und bellt mich angestiftet vom Trubel des Kontrollpostens an.



Blitzingen ist der **grosse** Checkpoint, hierhin wurde meine Tasche mit den eventuell sinnvollen Wechsel-Utensilien transportiert.

Ich muss bloss die Lampen zu meinem Rucksack hinzufügen, da klar wird, dass ich sicherlich NICHT bei Tageslicht wieder zurück im Fiesch sein werde. Die Stöcke vergesse ich mitzunehmen, vielleicht Vor-sehung.

Also weiter, die Uhr tickt. Aber halt: zuerst noch eine Dusche mit dem Gartenschlauch gleich neben dem mobilen WC-Häuschen, ein paar Worte mit Yennifer und Doro (die Yves begleiten). Jetzt hop weiter auf die nächste Teilstrecke nach Chäserstatt bei Streckenmitte.

Demnach: Jetzt möglichst effizient und kräfteschonend ohne Friktionen durch die Mittagshitze hoch zum Kilometer 51 bei Chäserstatt, dann ist zumindest distanzmässig schon einmal die Hälfte geschafft. Nach anfangs einfachem Aufstieg über eine geteerte Strasse folgt jetzt der Trail-Teil: ungeheuer steil und entsprechend kräftezehrend hoch zum nächsten Kontroll-Posten. Rückblickend der vielleicht *anspruchsvollste* Anstieg, v.a. da ich – Anfängerfehler! – nicht damit gerechnet hatte...



Erneut begegne ich Michi, er müht sich wacker die Steigung hoch. Die 50-Kilometer-Streckenläufer musste nicht die grosse Schlaufe oben im Goms rennen, deshalb sind wir nun wieder etwa gleich auf. Es geht ihm recht gut, er schreitet tapfer mit seinen beiden Stöcken voran und will dieses Jahr den Lauf beenden, welchen er letztes Mal bei Halbzeit wegen Kniebeschwerden abbrechen musste. Er kümmert sich gerade um einen Engländer aus Liverpool, welcher arg mit der Hitze kämpft und anscheinend bereits letztes Jahr wegen einem Hitzeschlag aufgeben musste. Die Ausfallquote (welch despektierlicher Begriff) wird auch dieses Jahr die 30%-Grenze überschreiten.

Ein letzter Wiesenweg schnurgerade in den blauen Himmel führend muss hochgestampft werden. Ausser Puste und kraftlos in den wackligen Beinen mühe ich mich hoch - wieder über die Baumgrenze.

Chäserstatt, Kilometer 51

Endlich ist also ein weiterer CP erreicht, ich bin dankbar darüber. Der Aufstieg hierhin war unverschämt steil und hat mich ziemlich ans Limit gebracht. Die Verpflegung: Salzbrezel, Cola, Eistee, Iso-Mix. Haute Cuisine auf Ultra-Art. Die mir selbst auferlegte Aufgabe, das hier gut zu Ende zu führen, drängt mich weiter, den Ohrenwurm «Hush» der Band Deep Purple (Na-na-na-na im Refrain) im Ohr. Denn hier oben untermalen Rock-Rhythmen die Gartenbeiz, wo Rösti mit Spiegelei für die Läufer gebraten werden. Wo sonst gibt es so etwas??

Ein paar Salz-Stängeli habe ich noch mitgenommen und gebe mich somit knabbernd auf die weitere Strecke.

Zuversichtlich.

Denn nun ist der Streckenzenit überschritten - es geht heimwärts.

Fühlt sich irgendwie gut an.



Auch der *Hitzehöhepunkt* ist bald sollte bald geschafft sein. Nun folgt ein einfacher Teil nach hinten ins Milibach-Tal, bevor dann 2 Brocken der Kategorie 1 auf meine müden 2 Oberschenkel warten.

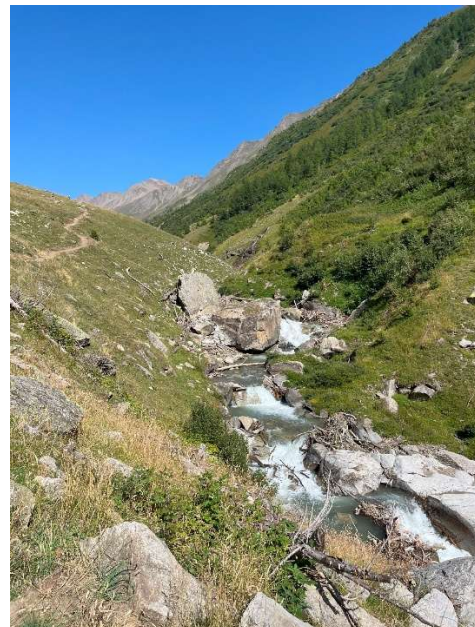
À propos Oberschenkel und Muskulatur allgemein: bei mir setzt allmählich unübersehbar ein Muskelschwund ein, die sogenannte senile Sarkopenie (im Ernst, offizieller medizinischer Begriff ab dem 60. Lebensjahr!): schon ab 50 Jahren erfährt dieser physiologische Alterungsprozess (der allgemeine Sinkflug beginnt ja bald nach dem 30. Geburtstag...) eine Beschleunigung. Der Kraftverlust beträgt dann etwa 1,5–2 % pro Jahr. Unvermeidbar.

Aber beeinflussbar. Zum Glück leidet die Ausdauer weniger unter diesen Prozessen als die Schnell-/Maximalkraft. Ich habe also noch ein paar Jahre Perspektive....



Schon bin ich an der Stelle, wo die 50-Kilometer Läufer die Abkürzung zurück ins Ziel nehmen dürfen, während wir 100 km-Masochisten nochmals zwei grosse Berge vor den Nasen haben. Anfangs geht es wie erhofft angenehm dem Fluss ansteigend hoch, sanfter Rückenwind unterstützt herrlich und verhilft, etwas Energien nachzutanken. Im bildlichen Sinn:

- tiefe Intensität = die Muskeln können etwas Zucker/Glykogen nachladen,
- einfacher Streckenverlauf = man muss nicht konzentriert auf die roten Fähnchen und Bündel der Streckenmarkierung achten, nicht jeden Tritt bedacht platzieren,
- etwas weniger heiss = wieder halbwegs physiologische Betriebstemperatur anstreben.



Ein Murmeltier pfeift. Ich hoffe, nicht über meine Lauftechnik. Oder war es das Quielen meines Kniegelenks? Gar schon akustische Halluzinationen? Man läuft nicht mehr durch die Landschaft, man wird Teil von ihr. Verinnerlicht Eindrücke als eigenes.

Endlich bin ich wirklich *alleine* unterwegs. Die 50er sind abgezweigt, die 100er derart ausgedünnt, dass es sich nicht mehr wie ein Massenanlass anfühlt. Ältere Läufer in meinem Segment habe ich eigentlich nie gesehen. Vermutlich bin ich auch diesmal ziemlich weit vorne in meiner Kategorie. Das freut mich natürlich, ist aber kein zentraler Motivationsgedanke.

Dieser beinhaltet momentan folgende Strategie: gut und locker in die erste der beiden Schluss-Steigungen laufen, dann bedacht und in ruhigem Rhythmus gleichmässig hochwandern, möglichst so schnell, dass ich noch bei Tageslicht aufs Breithorn komme. Was danach kommt ist reines Durchhalten, Überleben, Zu-Ende-Bringen, Durchstehen.



Meine Gedanken schweifen wieder einmal weg vom Trampelpfad. Momentan ist ja auch ausnahmsweise einmal nicht volle Konzentration gefordert. Übermorgen beginnt für unseren Enkel Frederic ein neues Kapitel. Als stolzer 4jähriger kommt er in den Kindergarten! Ein wichtiger Schritt, der erste Chinsgi-Tag. Jedenfalls freut er sich und ist gespannt, was dort so alles an Unterhaltung und «Hirnifuäter» geboten wird.



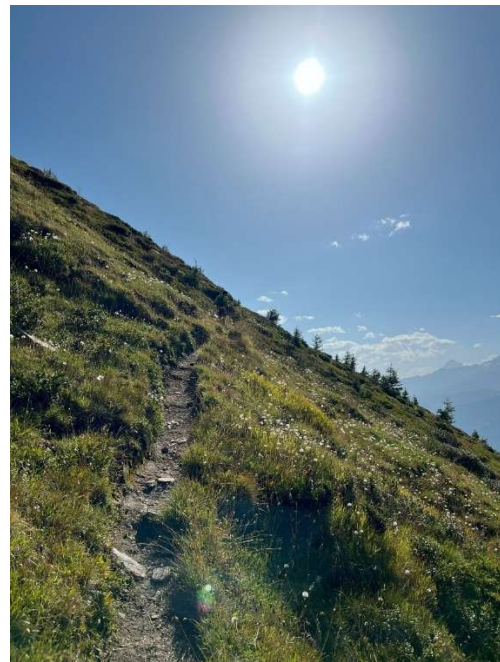
(Frederic ist das *einzig* Schweizer Kind, alle anderen 17 der 18 «Schmetterlinge» und «Räupli» stammen aus dem Iran, Irak, Syrien, Afghanistan, Nordafrika, dem Kosovo, der Türkei, asiatischen Ländern. Was kommt da für eine Generation auf uns zu??)

Endlich wieder ein Brunnen: Kühlen, Trinken, Auffüllen. Denn meine Flüssigkeits-Reserven sind schon zur Hälfte ausgeschöpft, *bevor* es in die Steigung geht, die ich nun am gegenüberliegenden Hang mit langsam bewegten Farbtupfern hochsteigender Läufer betrachten muss. Oje, das wird ein Spass - der ambivalenten Sorte.

Jetzt auf die andere Flussseite, dann hinein in den gewaltigen Anstieg, dessen Ende sich nie erahnen lässt. Vielleicht ist es auch besser so. Schrittsynchron atme ich mich stampfend in den Hang hinein, probiere kräfteschonend und trotzdem einigermaßen effizient gleichmässig diese Steigung zu bewältigen.

Denn ich weiss: Die grösste Hausordnung folgt ja noch später beim Anstieg aufs Breithorn - und auch dort ist das Ziel bei Weitem noch nicht erreicht! Jetzt mal irgendwie rüber nach Binn. Von dort ist es ja bloss noch ein anspruchsvoller Gebirgsmarathon mit bereits 65 km in den Beinen und minimal die letzten 30 km im Dunkeln...

Jeder Schritt ist ein Kompromiss zwischen Gravitation, Muskelkraft und dem stillen Wunsch, einfach kurz stehenzubleiben. Die Uhr zeigt Puls 130, mein Hirn jedoch Warblinker 180+. Die Beine wollen eine Diskussion über den Sinn dieser Aktionen starten; ich lasse den Dialog nicht zu.



Dank meiner wirklich guten Strategie und der hervorragenden Kräfteeinteilung geht es dennoch erfreulich passabel; ich komme gleichmässig voran und habe den Eindruck, nicht unnötig Energie zu verheizen. Dennoch bin ich mehr als erleichtert, als endlich ein Wegweiser links weg nach Binn zeigt - und der Abstieg in Angriff genommen werden kann.

Ein englischer oder amerikanischer Läufer sitzt etwas apathisch in der Wiese neben dem Wanderweg und fragt nach der Restdistanz bis zum nächsten Kontrollposten. Der weiss

gekleidete Typ, dem ich seit 5 km hinterherlaufe, beantwortet die appellative Frage mit «just 2-3 k», was ich bezweifle. Denn etwa 500 m weiter vorne steht ein Wegweiser mit der Angabe, dass dies im Wandertempo 2½ Stunden dauert, somit etwa mit läppischen 8-vollsteil-downhill-Kilometern zu rechnen ist.

Und diese 8 km haben es wirklich in sich. Es ist ein furchtbarer Abstieg der heftig in die Knie schlägt und nicht nur Kraft, sondern auch Koordination und insbesondere Konzentration ans Limit bringt.

Es ist schrecklich. Es ist wunderbar. Es ist ein Ultramarathon.

Heilfroh bin ich dann, als ich endlich die hübsche Ortschaft Binn bei Kilometer 65 erreiche. Zittrig erschöpft setze ich mich erstmals (!) hin, trinke 2 Becher Coca-Cola und nehme mir ein paar Minuten Zeit, um die vibrierenden Beine wieder zur Ruhe zu bringen.

Binn, Kilometer 65

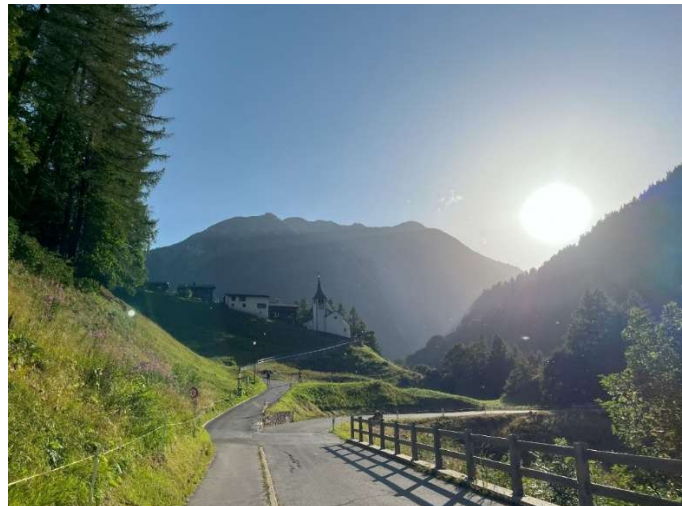
Mit dem Binn-Tal verbinden mich auch gute Erinnerungen, war ich doch schon mehrmals hier, hinten in Imfeld im Hotel Bärgekristall. Das tut gut und gibt dem positiven Grundgefühl weiteren Boden. Ich werde es schaffen, ganz ordentlich aller Voraussicht nach, ohne die Schmerzgrenze überschreiten zu müssen. Muss nun einfach irgendwie auf dieses lästige Breithorn klettern und dann «Gring ache u secklä» bis die Zielmarkierung für den Teilnehmer 1393 den erlösenden Piepser von sich gibt.

Jetzt wie geplant effizient weiterlaufen/-wandern und noch bei Tageslicht den letzten grossen Aufstieg hinter mich bringen, von dort ist es dann sowieso nur noch eine Willensleistung, die grosse Walliser- Schlaufe beenden zu können.





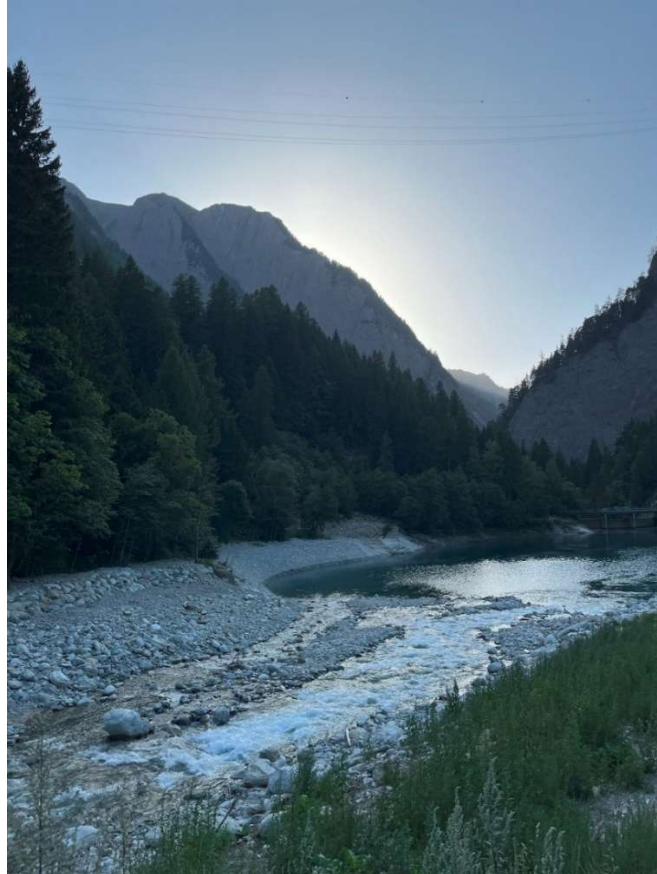
Die kurze Pause hat gutgetan. Frisch motiviert und mit einem sehr positiven Gefühl wage ich mich also an die letzten Herausforderungen. Freudiger Applaus freundlicher Einwohner, Begleiter, Supporter und Touristen beflügeln mich durchs Dorf, über die 2000 Jahre alte Römerbrücke und runter zur Kapelle.



Die **Sonne** erhellt ein letztes Mal in gütigem Licht den 8. August 2025, welcher mir schon in vielen Erfahrungen und Erlebnissen zuteilgeworden ist. Ich hoffe, der **Mond** wird den Rest auch günstig beleuchten.



Feuchte Wiesen und weicher Grund sorgen ausnahmsweise einmal für gedämpftes Rennen. So allmählich spüre ich die bisher sicher 75'000 Schritte schon langsam. An einer engen Passage touchiere ich mit dem linken Knöchel ein paar Brennnessel. Zuerst ärgert mich dieses Vergehen. Dann wird mir aber bewusst: solange ich derart feine Signale wahrnehme, ist das Sensorium noch intakt, noch nicht völlig abgestumpft. Ich bleibe aufmerksam meinen Körpersignalen gegenüber, spüre was passt und wo es potenziell Probleme geben könnte. Gut so.



Nun geht es ganz runter, bis ins schon schattige Tal. Dann über die Brücke beim Stausee – und jetzt zweifelsfrei: *hoch in den letzten grossen Anstieg*. Jetzt, genau jetzt zeigt sich, was (noch) in Dir steckt. Mach es gut, «all in», gib Dein wirklich Bestes, pack es!

Im Wald riecht es nach Erde, nach Moos und Tannenharz, nach Regen, nach Kindheit. Für fünf Minuten laufe ich leichter. Vielleicht ist der Sinn des Ganzen nicht das Ankommen, sondern das *Nicht-Aufgeben*?

Kirchenglocken läuten den Sonntag ein, helles Bimmeln dringt von irgendwo her an den Wanderweg in der Ostflanke des Breithorn. Ich werde etwas nachdenklich: zum einen erinnert mich das an das Kinderlied «I ghöörä äs Glöggli...», welches unsere Mutter immer abends vor dem Zubettgehen mit uns gesungen hat. Andererseits erscheint mir das Einläuten des Sonntags «veraltet» - und irgendwie überholt. Wer geht schon sonntags noch in die Kirche? Was hat Religion im früheren Sinn noch in unserem Alltag zu suchen? Wozu stehen überall schmucke Kapellen, wenn doch niemand mehr an die alt- und neutestamentlichen Sagen glaubt?

«Gott ist tot» hat Friedrich Nietzsche (1844-1900) gesagt. Hat er Recht bekommen, 150 Jahre später? Der christliche Gott, bzw. das christliche Weltbild, das über Jahrhunderte Sinn, Moral und Ordnung gestiftet hat, verliert im Zeitalter von Aufklärung und Naturwissenschaften seine bindende Kraft. Mit dem „Tod Gottes“ zerfällt die absolute, von Gott garantierte Wahrheit und Moral. Damit fällt aber auch die bisherige Grundlage der westlichen Werteordnung abrupt weg. Der Mensch steht vor einem Abgrund: Ohne Gott gibt es keine vorgegebene Sinnordnung mehr – wir müssen selbst Sinn, Werte und Orientierung schaffen.

Nietzsche – soweit glaube ich zu verstehen - sieht dies nicht einfach nur als Befreiung, sondern auch als Gefahr: Nihilismus (das Gefühl, dass „alles sinnlos“ ist) ist die logische Folge, wenn keine neuen Werte entstehen. Das habe ich vor Jahrzehnten im Gymnasium lernen müssen, damals natürlich völlig überfordert mit derartigen Überlegungen...

Mit „Gott ist tot“ beschreibt Nietzsche hochaktuell die Krise der Moderne – den Verlust eines metaphysischen Fundaments. Und fordert zugleich den Auftrag, neue Werte zu schaffen, statt in Nihilismus zu verfallen. Früher war «Gott» der Fixstern am Himmel, an dem sich alle orientieren konnten - oder mussten. Nach Nietzsche ist dieser Stern erloschen. Wir irren jetzt durch ein unendliches Nichts – und müssen lernen, selbst neue Sterne zu entzünden. Bin ich gerade dabei, so ein Licht zu finden?



Mein Grübeln hat mich wenigstens 200 Höhenmeter hochgetragen, ohne es so richtig gemerkt zu haben.

Auch ohne Stöcke (die wären jetzt scho cheibe praktisch...) ginge es garantiert noch beschwingter.

Aber ich fühle mich gut, kräftig genug, noch einigermassen im Saft.



Die Berge wirken majestätisch, ungerührt von meinen kleinen Leiden. Sie standen schon hier, als ich noch nicht mal laufen konnte – und sie werden stehen, wenn ich längst nicht mehr laufen kann. Und sie tun so, als wüssten sie nichts von meinen Dramen. Stoisch. Arrogant. Unerschütterlich schön. Letzte Sonnenstrahlen kitzeln ein paar Lebensgeister aus mir raus.

Wenig später werde ich von einem jungen Kerl überholt. Er nutzt die Gelegenheit, um sich ein paar Informationen meinerseits zu holen, da er als *Norweger* nicht sonderlich geübt sei bei derartigen Bergläufen. Sein Tempo ist eindeutig speditiver als meines, auch vielleicht dank seiner beiden Stöcke (!) kann er den Hang, welcher immer steiler wird, schneller und wie mir scheint auch kräfteschonender bearbeiten. Denn langsam meckert mein Quadrizeps unüberhörbar, die Kraft in den Oberschenkel lässt nach und meine Schritte werden müde und schwerfälliger. Langsam aber sicher sind die Speicher dort aufgebraucht. Zeit für etwas Coffein mit Trauben-Zucker; dies tut gut und beflügelt für die nächsten Abschnitte.

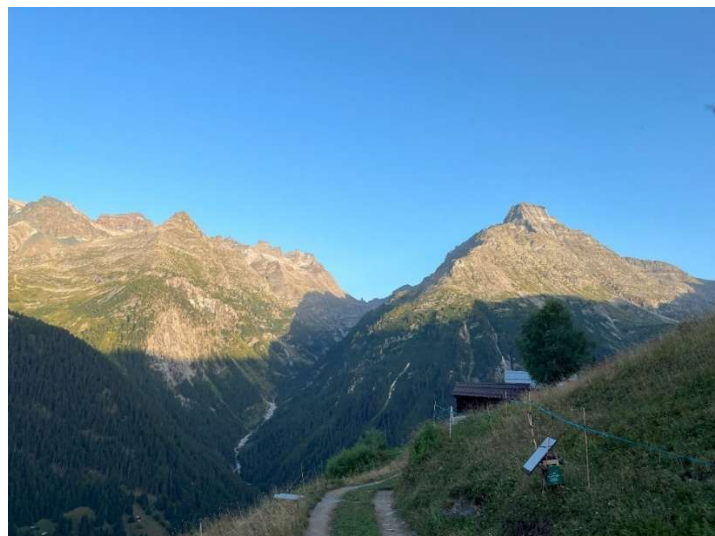
Der Norweger hat in mir den Song der Beatles *«Norwegian Wood»* anklingen lassen. Und jetzt werde ich diesen Ohrwurm nicht mehr los: Komponiert 1965 (ich war damals ein Jahr alt!) von John Lennon und Paul McCartney spielt George Harrison erstmals mit seinem Sitar die verschlüsselt erzählte Affäre von einer Nacht mit einer Frau in deren Wohnung. Damals driftete die Kultband vom klassischen Beat-Sound in die psychedelische Phase. Vielleicht passiert mit momentan ähnliches. Zumindest raubt mir der Sauerstoffmangel in den matten Hirnwindungen gewisse Kontrollfunktionen. Ich keuche den Hang hoch, immer etwas leidender, stets etwas langsamer, permanent kraftloser.

Ich weiss: solange ich noch im Wald unterwegs bin, ist noch lange nicht Halbzeit. Dranbleiben. Jeder Schritt zählt. Ultras sind keine Läufe, das sind Abenteuer in Laufschuhen!

Immer wieder bin ich gleichauf mit zwei Läufern (vermutlich aus Holland), welche lautstark mir unverständliche aber garantiert absolut unnötige Dialoge führen. Lieber hätte ich meine Ruhe und würde die Konzentration auf die groteske Herausforderung konzentrieren, nach mehr als 70 km eine derartige Steigung von über tausend Höhenmetern in wenigen Kilometern bewältigen zu müssen.

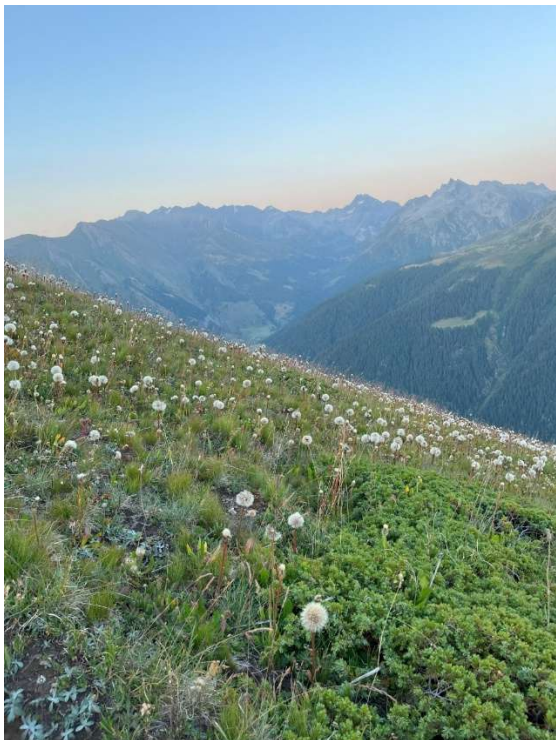
Ich bleibe in Bewegung, Stehenbleiben ist KEINE Option, jeder Schritt hoch ist einer *mehr* resp. einer *weniger*, je nach Betrachtungsweise.

Der Berg ist kein Gegner, eher ein Coach. Den ich nie wollte. Der mir nun aber - einmal mehr – unmissverständlich zeigt: Rennen im Flachland kann jeder, die wahren Geschichten schreibt der Anstieg. Ein paar Prozent Verrücktheit ist dazu Pflicht.



Zaghafte Sonnenstrahlen lassen die Gipfel um mich herum ein letztes Mal erstrahlen. Es ist phänomenal schön hier oben - ganz frei in kaum berührter Natur. Welch einmaliges Privileg, einmal mehr. Und der Brunnen dort vorne kommt auch wie gerufen: nochmals etwas Kühlung ist angesagt, ein letztes Mal kaltes Wasser über Kopf und Nacken, Frische ins Gesicht klatschen, Bidon füllen. Weiter geht's Du Teufelskerl!

Hoch oben ist ein Kreuz erkennbar, dies könnte der Gipfel des Aufstiegs sein. Ich mache mir aber keine Illusionen. Weiss aus Erfahrung, dass meist hinter so einer Markierung die nächste folgt, damit man dann von dort aus vielleicht errahnen kann, wo dann wirklich der Wendepunkt runter in den Abstieg folgen könnte. Noch ist es hell, ist doch prima. Ich werde bei Tageslicht das Breithorn erklettern, nehmt Euch ruhig in Acht vor mir! Jetzt nicht denken, sondern laufen. Steilheit ist immer relativ, solange es nicht überhängend ist.



Dennoch - bei aller Selbstironie:

ich mag nicht mehr, kann die Knie kaum mehr durchdrücken, rutsche ein paar Mal ab im Versuch, einen hohen Tritt zu bewältigen.

Frecher Wind verrät mir aber, dass es bald geschafft sein sollte; so fühlt sich doch das Rauschen um die Ohren an, wenn man gleich oben ist...



Und yup, it's done! Die Markierungen leiten nach links in eine lange Traverse, der oberste Punkt bleibt uns zum Glück erspart. Bereits im Jahr 2021 bin ich gemeinsam mit Max hier oben gewesen, damals von der anderen Seite hochgestiegen. Gute Gefühle und schöne Erinnerungen tragen mich nun in flottem Schritt zum Checkpoint dort vorne, wo ein Feuer im letzten Licht des erlöschenden Samstags flackert.

Ging doch ganz ordentlich. Gut hast Du das gemeistert. Und die immer noch gesparten Körner reichen für das Finale, kein Zweifel! Leichtsinn oder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten? Ich werde es erleben, charakterbildend...

Breithorn, Kilometer 74



Ich habe es also doch noch knapp bei Tageslicht geschafft, Ziel erfüllt. Wenn ich etwas hochrechne, werden es bis ins Ziel um die 18-20 Stunden werden, je nach dem, was mich noch auf den verbleibenden Kilometern erwarten wird. Hier oben brennt eine Schwedenkerze und leuchtet uns ausgelaugten Figuren freudig den Weg zum Kontrollposten. Ich könnte mir einem Kaffee gönnen, es hätte auch Suppe, das übliche Kalorienzeugs. Aber natürlich bevorzuge ich die angebotenen Melonenschnitze. Kein Zeitpunkt, um mit neuen Moden zu beginnen. Bewährtes bewährt sich in bewährter Manier.



Jetzt wird die Stirnlampe montiert und mit guter Motivation wage ich mich auf ins Finale. Der Abstieg nach Grengiols wird *grauenvoll* werden, das bin ich mir voll bewusst. Im Gegensatz zum letzten Jahr haben die Veranstalter aber die Strecke nicht auf den rutschigen sausteiligen Weg im Wald gelegt, sondern die mit einem Geländefahrzeug befahrbare Zick-zack-Strasse beflaggt.



Es ist dunkel geworden. Die Nacht ist da, der Schein der Stirnlampe ist mein kleines Universum geworden. Geradezu mystisch leuchtet darüber der wolkenlose Himmel an schwarzen Bergkanten, erstes Sternen-Flunkern füllt das nächtliche Firmament. Der kühle Wind vom Gipfel oben hat in einen sommerlichen Hauch gewechselt, perfekt um mühelos die ersten Kehren in diesem Berghang zu rennen.

Die beiden Läufer vor mir wirbeln etwas Staub auf, der im Schein der hellen Stirnlampen an Wüstenläufe erinnert. Ich war ja schon vielerorts nachts unterwegs, oft in sandigen Gebieten. Einmalige Erinnerungen werden wach: Marathon des Sables in Marokko, Atacama-Wüste in Chile, Gobi-March in China, Grand Canyon-Gegend in Arizona, am Mauna Kea in Hawaii und weitere. Eigenartigerweise ist das Empfinden des *nächtlichen* Rennens immer etwa gleich, egal wo oder wie.

Ich komme - wie mir scheint - zügig voran, renne konzentriert und bedacht auf der nur leicht abfallenden Strecke. Nach etwa 20 Minuten wird mir bewusst, dass ich *erst jetzt* das Höhenniveau der am gegenüberliegenden Hang liegenden Lichter der Bettmeralp erreicht habe. Bin also noch ziemlich weit oben und entsprechend lange gefordert, bis ich unten an der Rhone ankommen werde... Dort drüben im Waldhaus ist momentan meine Familie und hofft, dass ich dieses Abenteuer mit positiven Gefühlen und ohne Verletzung gut überstehen werde.

Nach inzwischen 16 Stunden Dauerrennen fühlt sich die Zeit an wie Kaugummi – zäh, dehnbar, ohne Geschmack. Die Kilometer summieren sich träge, etwas mehr Steilheit (= rascher unten!) wäre mir momentan durchaus recht. So mancher Muskel und Fussknochen schreit, 1000fach stereotyp genau die gleiche Belastung, schon seit zig Viertelstunden. Es ist ein Konzert ohne Applaus.

Der Norweger läuft wieder an mir vorbei, ich habe ihn anscheinend oben am Checkpoint überholt. Er kennt mich nicht mehr, rennt apathisch im Tunnel-Modus. Zumindest hinterlässt er diesmal keinen Ohrwurm, das Trommeln meiner nicht mehr sehr sanft aufsetzenden Füße übernimmt den Takt.

Mein havariertes Knie (Riss vom hinteren Kreuzband und Innenband Januar 2024) hält bisher, fühlt sich zumindest weder instabil noch geschwollen an. Auch andere potenzielle Bruchstellen an meinem Chassis scheinen intakt. Die Intensität ist ja auch nicht hoch, es ist – mit der nötigen Distanz betrachtet – ein müdes Joggen durch die nächtliche Stille.

Grengiols, Kilometer 85

Nach gefühlt etwas mehr als einer unendlich erscheinenden Stunde bin ich unten, habe die 11 Bergab - Kilometer geschafft. Kann beim Checkpoint in Grengiols nochmals etwas Energiereserven auffüllen. Konkret: 2 dl Pepsi, Eistee in die Bidon, Wassermelone, die dampfenden Hörnli an Käse wären vielleicht zweckmässig, aber mein durchgerüttelter und vollgesoffener Magen legt sein Veto ein.

Kurz ein Blick in die Runde:

Welch lausiger Anblick diese geschundenen Figuren abgeben, *ich inklusive*. Auch der Kollege aus Kongeriket Norge.

Da sind wir seit 17 Stunden nonstop unterwegs, haben 85 km und bald 6000 Höhenmeter erkämpft. Und klammern uns an die Illusion, es sei bloss noch ein Katzensprung ins Ziel mit fertig Rennen, Hinsitzen, nicht mehr Trinken müssen, Duschen können, raus aus den stinkigen Laufklamotten, weg mit den verstaubten Schuhen und Socken von den brennenden Füßen...



Bis ins Ziel seien es *bloss noch 18 km*, motiviert mich ein Helfer. Und ein weiterer Checkpoint wurde dazwischengeschaltet, so dass das Finale eine lockere Sache werden sollte. Jetzt also rasch weitergehen, denn mentale Stärke wächst in den Momenten, wenn man dranbleibt, anstatt stehen zu bleiben.



Ein Ruck geht durch meinen Körper, frischer Tonus richtet den matten Rücken.

Du bist kurz davor, auch diese spezielle Herausforderung in grossartiger Manier zu schaffen.

Nun wird es einfach, noch etwas welliges Traben über Wanderwege, in knapp zwei Stunden ist die Tortour geschafft, noch unter 19 Stunden ist realistisch!

Aber: all dies tritt natürlich nicht ein...

(das weiss nicht nur Jack Torrance aus «Shining»)

Der weitere Verlauf der Strecke gestaltet sich nämlich nicht wie ich erhofft habe als lokales Auslaufen auf flachen Pfaden, sondern im Sinne einer zermürenden Hoch-und-Runter-Strecke über miserable Wurzelwege. Und dazwischen immer wieder ungemein steile kurze Anstiege gefolgt von rutschigen Partien runter über staubtrockene Waldwege. Ein Mitläufer fragt: «Still far?» – Ich antworte: «Yes.» Damit sind eigentlich alle Fragen des Lebens beantwortet.



Der Vollmond hat sich zu uns gesellt und beobachtet das Spektakel mit der nötigen kritischen Distanz. Ist er jetzt mehr Sinnbild für *Sehnsucht, Melancholie und Inspiration* oder - da er ja selbst nicht leuchtet - mehr Bild für *Abhängigkeit, Spiegel, Resonanz*? Mondphasen als Zeichen für Wandel, Vergänglichkeit, den ewigen Kreislauf? Man sieht von ihm immer *dieselbe* Seite: Vertrautes Gesicht, doch die „dunkle Seite“ bleibt verborgen?

Wenigstens eines ist physikalisch klar: Der Mond hält das Gleichgewicht der Erde, stabilisiert die Erdachse, ist somit auch ein Bild für *Balance, kosmische Ordnung, die stille Wächterrolle*. Damit bin ich vorerst zufrieden.

Nein noch etwas: Der Mond ist kein strahlender Held, sondern eher der weise alte Begleiter, der mit geliehenem Licht meinen Weg leuchtet. Er zeigt uns, dass Kraft nicht immer aus dem Eigenen kommt, sondern auch aus Beziehungen (zur Sonne, zur Erde - oder eben Mitmenschen). Der Mond ist also quasi der Philosoph unter den Himmelskörpern: Er spricht wenig, leuchtet nur im geliehenen Licht – und doch bewegt er ganze Ozeane.



Jetzt aber weiter auf meiner sportlichen Reise! Denn ich beginne innerlich zu verzweifeln, also zumindest andeutungsweise. Habe im Stillen gehofft, nun in beeindruckender Manier die letzten Kilometer sec durchziehen zu können, so im 10-12 km/h-Schnitt «à la Osterwalder hat's drauf». Aber daraus wird nichts. Zaghaft stolpere ich durchs Dunkel, die Viertelstunden eilen davon, mein optimistischer Zeitplan wird zur tragischen Illusion.

Dennoch: überholt werde ich ganz selten, und immer wieder renne ich an Kumpeln vorbei, die auch nicht sonderlich *amused* wirken. So grauenvoll langsam bin ich dann auch wieder nicht.



Mühlebach, Kilometer 93

Bei Mühlebach also nochmals ein Kontroll-Posten. Jetzt werde ich es schaffen. Diese kurzen Breaks tun immer gut, lassen erlaufene Kilometer in den Zählerstand sinken, wirken wie ein Schulterklopfen mit der Botschaft: «Du machst es gut, schon wieder ein Teilstück gemeistert, prima!».

Jetzt über die 280 Meter lange Hängebrücke. Schade, dass ich nichts davon habe ausser dem flauen Gefühl, hier in luftiger Höhe durchs Dunkel zu schweben. Werde ich von Engelshand geleitet, beschützt, behütet?



Gibt es eigentlich Engel, stille Helfer im Alltag, unbemerkt und kaum da, schon wieder weg?

Eine wahrlich fast poetische Frage, die mich nun umtreibt.

Engel gelten in Bibel, Koran und anderen Traditionen als Boten, Wächter oder Begleiter – manchmal ganz alltäglich, manchmal in entscheidenden Momenten.

„Engel“ kann man auch als Sinnbild verstehen: für das Gute, das uns zufällt, ohne dass wir es planen oder verdienen. Oft sind es Menschen – ein Fremder, der einem weiterhilft, ein Freund, der genau im richtigen Moment anruft. Wir nehmen sie als „Engel“ wahr, weil sie Resonanz im Inneren erzeugen.

Wieso dringt mir das gerade jetzt durch den Kopf? Warum schreibe ich das in den Laufbericht? Weil ich einfach den Glauben an «das Gute», irgendwo im Universum (sei es nun göttlich oder engelshaft) nicht verlieren will.

Dann folgt aller freischwebender Gedanken zum Trotz die nackte Realität: zu meinem Entsetzen kommt nun nochmals so eine wie mir scheint völlig unnötige Verlagerung der Strecke weg vom direkten Weg ins Ziel: es geht hoch in den Hang, damit wir nicht der Teerstrasse folgen müssen. Das nennt sich Trailrunning - und dafür habe ich die Startgebühr bezahlt...

Ich laufe nicht mehr, ich werde gelaufen. Einfach so, als müsse das jetzt sein, ohne die Gründe dafür offenzulegen. Noch vielleicht 5-6 km, eigentlich *lächerlich*. Und trotzdem *unvorstellbar*. Witzige Gedankenblitze zischen durch den dumpfen Schädel, irgendwo zwischen Halluzination und schwarzem Humor: Alles fühlt sich an wie im Zeitraffer. Warum ist der Weg immer länger als im Streckenprofil? Hat der Kartograph bewusst böse motiviert gelogen?



Eine Läuferin mit ihrem Begleiter ist stets vor mir, ansonsten bin ich nun mehrheitlich alleine unterwegs. Dass es nicht in gut 18 Stunden klappen wird, ist gegessen; auch das Ziel von unter 19 Stunden längst verworfen. Ich komme auf diesen Scheiss-Wegen einfach nicht zügig voran. Das ist mehr Grossvaterwandern als rennen, richtig nervig. Kein Rennen, eher ambitioniertes Stolpern! Aber eben: Kein Ultra ohne Drama – sonst wäre es ja Joggen...

Vermutlich denkt meine Familie und Kollegen, die mich auf dem Tracker verfolgen: jetzt macht der noch kurz vor dem Ziel einen Abgang. Oder zumindest schlafft er tragisch ab, kommt ja kaum voran, hat eben doch falsch eingeteilt, wie ein Flasche leer. Dabei mühe ich mich mir viel Engagement und so gut es halt noch geht redlich ab, die verbleibenden Kilometer anständig zu bewältigen. Glaubt mir doch!?!

Das Schöne an dieser Art «Seelen»-Schmerz: er ist so wunderbar *konkret*. Hat einen Namen. Ist auch klar definiert mit Beginn und Ende. Also gut auszuhalten. Frustrationstoleranz in Reinkultur.

Zumindest unter 20 Stunden will ich es schaffen, das erfordert nun mein Stolz und Ehrgeiz. Egal ob es (mehr) weh tut, reiss Dich jetzt zusammen und hol noch etwas Speed aus den müden Knochen! Im Schein meiner Stirnlampe ziehe ich meine nächtliche Reise weiter, von Marker zu Marker, unverschämt schnell wie mir scheint. (Rückblickend habe ich hier irgendwo einen Oldie in meiner Kategorie überholt und dieser freche Effort hat mir letztlich zum Kategoriensieg der Männer 60-69 verholfen.) Erstaunt über mich selbst eile ich durch die stille Nacht. Mit beeindruckender Hartnäckigkeit (Sturheit?) peile ich das Ziel an. 20 Stunden nonstop rennen; dass das überhaupt möglich ist?

Es ist angenehm kühl geworden, endlich flach und dankbar einfach auf den breiten Kieswegen. Erste Lichter von Fiesch verheissen Gutes. Ausser meinem heftigen Atmen, dem hochfrequenten Taptaptap meiner Füsse und gelegentlich das Zischen einer Bewässerungsanlage höre ich nichts. Die letzten Kilometer sind kein Rennen mehr, sondern eine Verhandlung zwischen Willen und Körper.

Mein Fokus richtet sich ganz nach vorne, es kann nicht mehr lange dauern. 19:35 zeigen die Ziffern auf meiner SUUNTO an; es MUSS also unter 20 Stunden klappen. Turbo zünden. Diese Strecke mit immer noch etwas Profil bestückt werde ich in gut 7 Minuten/km laufen. Nicht gerade berauschend, aber doch flink genug nach all den bewältigten Abschnitten.



Das gibt mir dann das nötige sichere Gefühl und den letzten Schub, um – ja wohl dort vorne! – das postmoderne Feriendorf Fiesch mit seinen Betonverbauungen zu umrunden und auf die letzten Meter einzuschwenken.

Zwei Läufer vor mir, beide marschierend anstatt rennend, wie das? Und einer davon ist mein Kumpel Ives von den Trailmaniacs. Ich hätte ihn längst im Ziel erwartet. Aber er hatte Magen-Darmprobleme, musste mehrmals erbrechen, konnte sich unterwegs kaum ernähren. Und ist so von zwischenzeitlich einem Top-10-Rang in die Sphären der normalen Läufer zurückgefallen. Alle Achtung: er wird es zu Ende laufen, bravo!

Ziel in Fiesch, Samstag 02.20 Uhr, Kilometer 108

In 19 Stunden und 50 Minuten darf ich erleichtert den LETZTEN Schritt meiner Swiss Alps100-Reise stolz und - wie mir scheint - in durchwegs noch gutem Befinden vollführen und so ein weiteres läuferisches Kapitel dankbar in meinem Palmares verankern. Gut gemacht, ganz prima eingeteilt, immer wieder richtig dosiert, stets aufmerksam und wachsam geblieben, sturz- und krisenfrei durchgekommen; was will ich mehr?



Nun ja, wirklich nötig war es dennoch nicht.

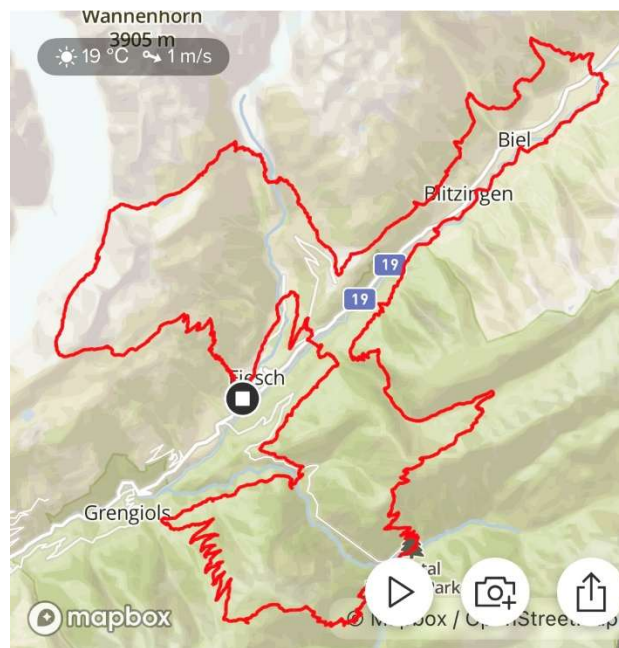
Gelohnt hat es sich trotzdem. Es war kein Erlebnis der Sonderklasse, auch nichts für einen Eintrag ins *Guinness Book of Records*, trotzdem eine beachtliche Performance. Nicht so lehrreich wie Usbekistan oder inspirierend wie der Trail Saint Jacques. Immerhin habe ich in meiner Alterskategorie den Tages- (oder sollte man besser sagen Tag und Nacht?) Sieg geholt.

Im Grunde ist jeder Ultramarathon ein Lehrstück über das Leben: Am Anfang Euphorie, in der Mitte Zweifel, am Ende die Erkenntnis, dass stetes Weitergehen die einzige Option ist.

44.	1370	Adrian HÜTTL	GER	19:42:10	📷	☆
45.	1167	Benjamin RUFER	SUI	19:42:33	📷	☆
46.	1131	Sebastian STING	GER	19:42:34	📷	☆
47.	1393	Peter OSTERWALDER	SUI	19:50:05	📷	☆
48.	1017	Yves DEUCHER	SUI	19:50:20	📷	☆
49.	1096	Marco WICKI	SUI	19:51:23	📷	☆
50.	1296	Thomas BALINK	NED	19:56:55	📷	☆

(PS: mein unbekannter Freund aus Norwegen wurde letztlich 55. und hat es 20 Minuten nach mir auch ins Ziel geschafft. Für die 100-km-Distanz hatten sich 320 Läufer angemeldet, 283 sind gestartet und 206 (72%) haben das Ziel erreicht.)

Dauer 19:51'24	Distanz 108.1 km
Durchschn. Herzfrequenz 120 bpm	Durchschn. Tempo 11'01 /km
NGP™ 08'15 /km	Aufstieg 5'986 m
Abstieg 6'006 m	Erholungszeit 119 h
Kalorien 6'828 kcal	Geschätzte VO ₂ Max 49.5



🏆 Trailrunning am Weitesten in diesem Monat

Diese Gegend eignet sich eigentlich besser zum genüsslichen Wandern, sollte nicht für solche Strapazen missbraucht werden. *Aber wir Ultraläufer wollen es ja so - und können anscheinend nicht auf derartige Eskapaden verzichten.* Mal abwarten, wie ich rückblickend dieses Erlebnis bewerten werde. Ich bin ja am Start gestanden ohne zementiert stabile Motivation zu den zuletzt 108 Kilometern. Umso erstaunlicher ist es, dass Gedanken ans Aufgeben NIE aufgekommen sind.

Probleme bereiteten mir eigentlich immer die Passagen, die ich als *einfach und anspruchslos* erwartet habe, während die wirklich *schwierigen* Abschnitte dann doch nicht so fordernd waren wie ich dachte. Die Einstellung machts eben doch.

RECHTS: Mein Puls während der letzten 20 Stunden: fast ausschliesslich im tiefen BLAUEN und GRÜNEN Bereich. Die roten Peaks sind Messfehler von Bergabpassagen, da übernimmt mein Sensor fehlerhaft die Schrittfrequenz.



UNTEN: Vertikales Tempo (korrigiertes Leistungstempo) schön konstant.



Heart rate zones



Da staune ich meine Laufzeit an.

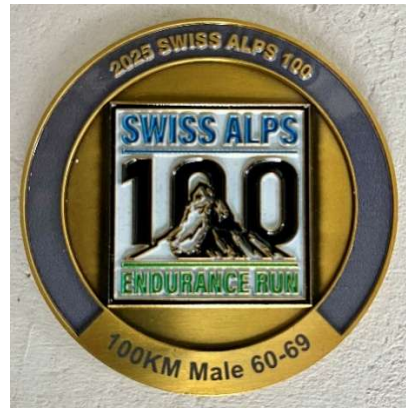
Es ist somit zweifelsfrei dokumentiert, dass ich im Ziel bin. Das Gerenne hat ein gütiges Ende gefunden.

Du kannst jetzt das Adrenalin runterfahren und musst nun nichts mehr tun. Ausser Deine Tüte mit den Kleidern ab Blitzingen abholen, dann bloss 150 m bis zur Wohnung der Anderer-Family, ab unter die (kalte!) Dusche (anscheinend haben Läufer vor mir die Heisswasserboiler tüchtig beansprucht). Schwupp ins Bett und morgen mit der ersten Gondel hoch auf die Bettmeralp zum Zmör-gälä gemeinsam mit der Familie.

Was bleibt, ist die Dankbarkeit:

für die Helfer, die Mitläufer, die Landschaft, und dafür, dass die Beine mich so tapfer und stolz getragen haben.

Wie immer: Die letzten Schritte waren schwer. Doch die Erinnerung wird leicht.



Und wann ist Schluss mit derartigen Anlässen?

Keine Ahnung, für das nächste Jahr habe ich bereits wieder ein paar Ideen auf dem Radar.

Der Körper schimpft noch, der Kopf plant schon den nächsten Start...

Basel und Bonstetten, August 2025

Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch