

Transvulcania La Palma (Spanien) 22.10.22

über und um die kanarische Vulkaninsel



75 km nonstop
mit über 4500
Höhenmetern



Mein Bericht von einem besonderen läuferischen Abenteuer
Peter Osterwalder

Samstag, 22.10.22, SALIDA FARO, 07.09 Uhr
km 0, Meter über Meer: 0, Laufzeit bisher 0
Start zum Transvulcania 2022, ca.1150 Teilnehmer

Nein, keineswegs. Es sind nicht bloss 9 Minuten, es sind 1 ½ Jahre! Schon im Frühjahr 2021 wollte ich hier an der Startlinie stehen; ein Lauf der Extraklasse, Teil der Golden Trail-Series, hierhin kommen *die wirklich Guten*, hier gibt es auch Geld, Prestige und Sponsorenverträge zu gewinnen. Nur nicht auffallen im Feld der Super-Cracks, duck dich etwas...

Die geplanten Austragungen im 2021 (zuerst Frühjahr, dann Herbst) sind dem Corona-Virus zum Opfer gefallen, dann die Ausgabe Frühjahr 2022 den Vulkanausbrüchen. Und jetzt, nochmals mit 9 Minuten Verspätung soll es wirklich losgehen, irgendwie surreal.



Bilder der Ausbrüche September bis Dezember 2021: Cumbre Vieja im Nordwesten



Unser Lauf ist sogar in Wikipedia aufgeführt: **Transvulcania**

„Der [Transvulcania](#) ist ein international besetzter [Ultramarathon](#), der seit 2009 jährlich auf La Palma stattfindet. Die 73,3 km lange Laufstrecke beginnt am Leuchtturm von [Fuencaliente](#), führt über die Vulkanroute, die Cumbre Nueva, auf die Bergkette der [Caldera de Taburiente](#) mit dem 2426 m hohen [Roque de los Muchachos](#), hinab zum Puerto Tazacorte und wieder hinauf nach [Los Llanos](#), dem Ziel des Ultramarathons. Insgesamt ist ein Höhenunterschied von 8525 m zu überwinden (davon 4415 m bergauf und 4110 m bergab).“

Der «For Rangers Ultra» in Kenia ist allerdings erst 5 Wochen her, also etwas gar eng aufeinander diese beiden monströsen Anforderungen an Reisetätigkeit, Körper und Gemüt. Ich fühle mich aber fit, neu motiviert und somit durchaus bereit für diese extravagantere Herausforderung: 75 Kilometer lang soll dieser Trail-Lauf über und um die Insel sein, dazu etwa 4600 m hoch und 4250 m runter, Start noch im Dunkeln, Ankunft hoffentlich vor dem Einnachten. Rekordzeit 6 Std. 45 Minuten. Wer es unter 10 Stunden schafft, ist ein echtes Laufwunder, unter 12 Stunden sind sehr gut, unter 15 beachtlich, ankommen (Limit 16-18 Stunden je nach äusseren Bedingungen) auf jeden Fall eine Leistung, auf die man stolz sein darf.



Meine **Zielsetzungen** sind wieder einmal gestaffelt: 1. Ankommen. 2. Einigermassen gesund und unbeschadet ankommen. 3. Ohne nennenswerte Gebrechen ankommen. 4. Innerhalb 12 Stunden ankommen. 5. Unter 10 Stunden wäre schon echt toll.

Trotzdem: allzu ehrgeizig bin ich nicht, habe dieses Jahr schon viele Erfolge feiern dürfen (Sieg am Trans Peneda Geres, 3. Rang am Lauf durch Kenias Wildreservate), hier geht es – speziell in Anbetracht des bedrohlich hohen Niveaus der Teilnehmer – wirklich einmal ums Mitmachen, Dabeisein und Erleben.

La Palma kenne ich überhaupt nicht, habe mich auch keine Minute mit dieser Insel auseinandergesetzt, bin einfach mal hingeflogen - und stehe nun im Dunkeln mit 1200 weiteren Läuferinnen und Läufern vor einem gewaltigen Effort.

La Palma (vollständiger Name: *La Isla de San Miguel de La Palma*) ist – etwas Geographieunterricht kann ja nicht schaden - die nordwestlichste der Kanarischen Inseln im Atlantischen Ozean. Sie ist eine der geologisch jüngsten Inseln der Kanaren, deren Vulkanismus an vielen Kratern und Lavaströmen entlang der Vulkanroute auf der Cumbre Vieja und dem großen Krater der Caldera de Taburiente noch sichtbar ist. Mit 40 % Waldbedeckung im Vergleich zu den anderen Kanarischen Inseln ist sie die walddreichste und wird daher auch *Isla Verde* („Grüne Insel“) genannt.

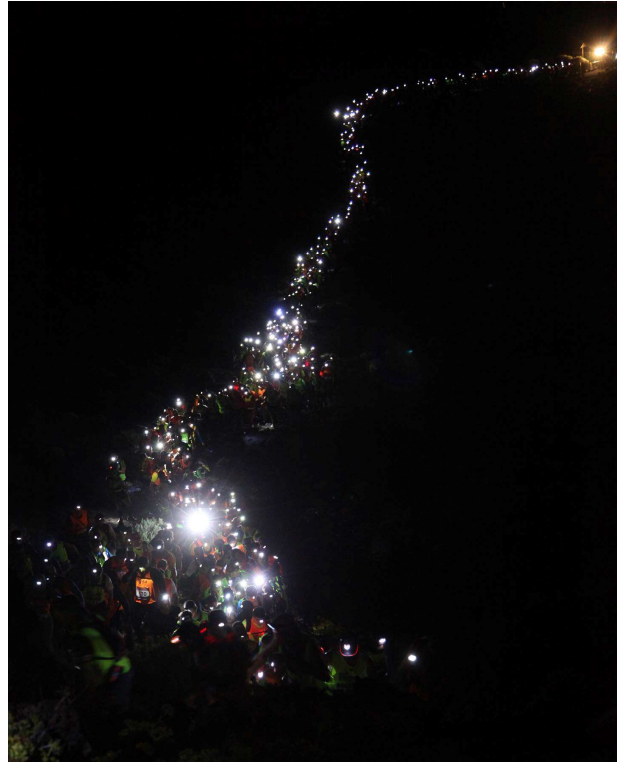


Aufwachen, es geht bald los: Schmerzhaft laute Rockmusik dröhnt aus wummernden Lautsprechern auf die ungeduldig wartende Masse von ziemlich eigenartigen Sportlern: Wer rennt schon freiwillig NONSTOP deutlich über 100 Leistungskilometer? Zuvor: erst die Superstars mit den Nummern unter 100, dahinter die speziell Ehrgeizigen oder Übermotivierten, dann das Gros der Ausdauerfreaks, die aus ganz verschiedenen Motivationen hierhergereist sind. Ich schleiche mich im Feld etwas nach vorne, will nicht ganz hinten steckenbleiben, wenn nach 1-2 km die Strasse in einen stotzigen Single-Trail über Vulkankies hoch zum Pico Nambroque führt.

Tres - Dos - Uno: arriba! Auf in ein neues Abenteuer! Ganz unbefangen, offen für unerwartete Eindrücke, unbekannte Regionen, neue Gegenden, unplanbare Überraschungen!



Ich renne wacker mit, allerdings nicht so gepickt wie fast alle hier im vorderen Drittel, Scheinbar muss man sich auf den ersten Metern einen guten Platz für die folgenden Aufstiegskilometer in engen Wegen erkämpfen, will man anschliessend nicht dauernd im Stau der Massen stecken bleiben. Umgekehrt ist es gar nicht so schlecht, anfangs etwas ausgebremst zu werden; damit reduziert sich das Risiko, gleich zu Beginn den Tacho zu überdrehen.



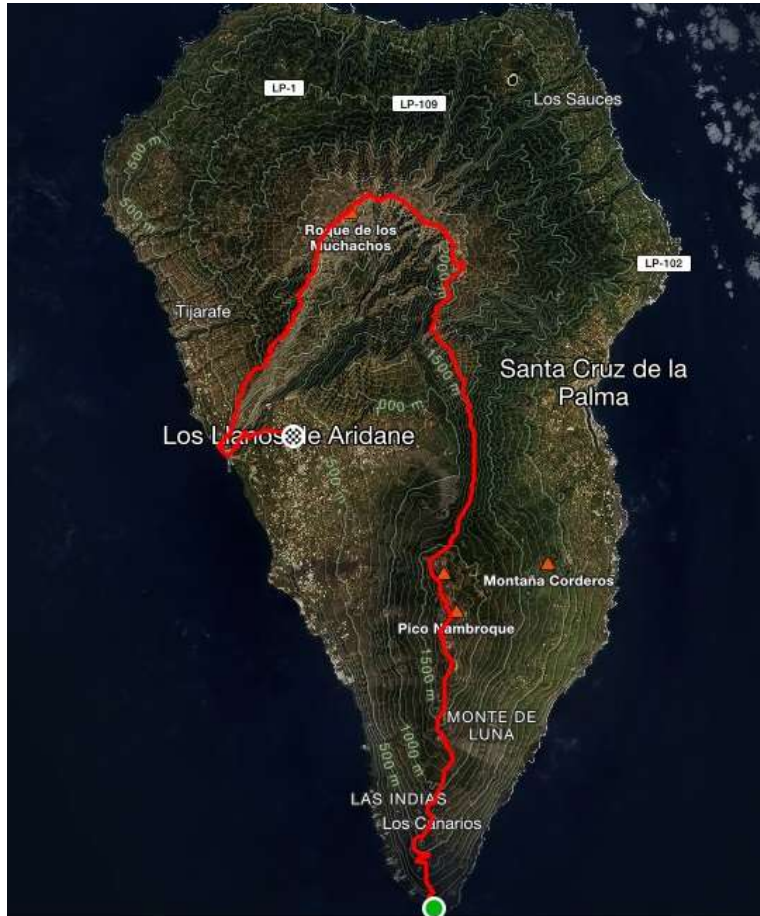
Lichterketten in der Nacht, spektakulär! Die Stimmung ist gut, man spürt die Vorfreude der Teilnehmer genauso wie das etwas bange Gefühl der Unsicherheit, ob die bevorstehenden Laufstunden auch wirklich zu einem erfolgreichen Unternehmen werden, was immer das für den Einzelnen heissen mag. Für mich momentan schlicht, in einen guten Rhythmus zu kommen, die dunkle erste Stunde sturzfrei und ohne nennenswerte Energieverschwendung zu überstehen. Gelingt bisher gut, schon verengt sich der Flaschenhals und aus der Teerstrasse wird ein enger Kiesweg, also weiter im Gänsemarsch!

Noch kurz vor dem Start bin ich Jose Mota begegnet, der unkaputtbare Kämpfer aus Portugal, den ich vom Grand-2-Grand 2015 (Westen der USA) und Mauna-2-Mauna 2017 (Hawaii) her kenne. Er ist eine Ausdauermaschine, mit gutem Herz; ein bescheidener kleiner Mann, immer tapfer an solchen Anlässen zu treffen.

Diesmal hatte er VOR dem Lauf seinen Extra-Stress: sein Koffer wurde in Madrid nicht weitergeleitet, so musste er gestern spätabends noch die gesamte Ausrüstung (ausser Laufschuhen, Uhr und Handy) organisieren (Rucksack, Pflichtausrüstung, Stöcke, Kleidung, Verpflegung etc.). Vielleicht ein gutes Omen - denn nun kann es ja nur noch besser werden.



Auch ich mache an derartigen Anlässen die wiederkehrende Erfahrung, dass das Laufen an sich das Einfachste von allem ist; viel mühsamer und fragiler sind die Anmeldeprozeduren, Reisen, Unterkünfte, Versicherungen, Dokumente für den Veranstalter, Pflichtmaterialbeschaffung, Transfers zum Start, Covid-Dokumente, Gesundheitsfragebogen etc. So fühlt es sich gerade jetzt *schwebend befreiend* an, einfach nur rennen zu dürfen, im Dunkel eines milden Morgens, in Erwartung der Sonne und vieler spannender Kilometer.



Und so sieht die Strecke des Ultramarathon aus:

- **Start ganz unten im Süden beim Leuchtturm**
- **Dann hoch zum Pico Nambroque**
- **Anschließend auf dem Kraterweg bis zum Roque de los Muchachos**
- **Runter bis Puerto Tazacorte**
- **Und zuletzt nach Los Llanos, Ziel nach 75 km**

(Der Flughafen liegt an der östlichen Küste etwas unterhalb der Hauptstadt Santa Cruz de la Palma. Dieser Teil bleibt von den kürzlichen Vulkaneruptionen verschont.)

Erste Anhöhen sind erklommen, kurze flache Passagen tun richtig gut nach der Kraxlerei über knirschend rutschiges Vulkan-Kies. Ich werde dauernd überholt, richtig zurückgereicht, bin offensichtlich ein Hindernis auf den engen Pfaden. Das ist mir eher egal, ich will und kann nicht forcieren; es wäre schlicht dumm, jetzt um Positionen zu fighten oder über dem gefühlten richtigen Tempo zu rennen.

Von Rennen ist allerdings nicht zu sprechen, es geht derart steil bergan, dass hier vermutlich bloss die vordersten Athleten wirklich rennend durchrasen, das Gros bemüht sich um ein akzeptables Wandertempo. Der erste Kontrollposten soll – wenn ich mich richtig erinnere – bei ca. km 7 und 700 m.ü.M. sein, also in etwa einer Stunde erreicht sein.



Stöcke sind bis zu dieser Marke verboten, vermutlich aus Sicherheitsgründen, damit niemand den Mitkonkurrenten im Gedränge absticht. Ich habe sowieso keine dabei, verzichte auf diese Hilfsmittel, will mich nicht auch noch mit der Koordination der Arme beschäftigen, die Beine genügen. Zweckmässig wäre es schon; scheinbar tun das fast alle, kaum einer der Läufer ohne Carbon-Teleskop-Stöcke im Köcher hinten am Rucksack...

Noch ist es angenehm kühl, kaum Wind, niedrige Luftfeuchtigkeit, wirklich ideale Laufbedingungen. Zügig komme ich voran, mittlerweile nicht mehr so lahm, gelegentlich sogar auf der Überholspur. *Gut so Osterwalder, zeig was Du kannst!*

Inzwischen dämmt es, der Horizont hellt auf, im Weltall werden die Lichter gelöscht. Und schon ist es taghell, die Stirnlampe kann ich getrost ausknipsen. Hoffentlich brauche ich das Ding heute Abend nicht mehr, würde schon gerne auf eine Nachtübung verzichten, hatte genug davon in der Pfadi, dann im Militär, zuletzt (lange ist's her) als Assistenzarzt im Spital...

Umgekehrt haben mir nächtliche Aktivitäten auch wunderbare Erlebnisse beschert: sei dies im Zelt als mutiger Primarschüler bei uns im Garten an der Friedheimstrasse, dann eben bei den «Wölfl» oder Pfadfindern im SoLa oder PfiLa, später auf Velo- oder Töffli-touren mit präpubertären Kollegen, einsame und zugleich bewegende Sitzwachen im Spital bei kritisch kranken Patienten, verantwortungsvolle nächtliche Dienste mit Frühgeborenen/Neugeborenen in der Kinderklinik oder auf dem chirurgischen Notfall, später der medizinische IPS, nicht zuletzt mit den eigenen beiden Mädchen als Rössli HÜÜ morgens um 3 Uhr.

Aber auch sportlich gab es erhellende Momente im stundenlangen Dunkel: Die haushohen Dünen der Sahara am Marathon des Sables, das Moonvalley in der Atacama in Chile, die Pink Dunes in Arizona am G2G, Cirques auf La Reunion oder Gipfel rund um Andorra; stets enorm intensive Erlebnisse in bezauberndem Schwarz.



**Samstag, 22.10.22, LOS CANARIOS, 08.16 Uhr
km 7.8, Meter über Meer: 706, Laufzeit bisher 1:07:08 h
erster Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 486**

Trotz früher Morgenstunde steht das Dorf Spalier, Hunderte von begeisterten LaPalmerinnen und LaPalmerinnen feuern uns schon etwas schwitzend keuchende Läufer an, wie wir quer durchs Dorf dem ersten Verpflegungsposten entgegeneilen.

Ich fülle den kaum angebrauchten Bidon vorne rechts wieder voll, gerade jetzt wäre trinken wichtig, *solange* es noch nicht vom Himmel brennt, *solange* der Magen noch mitmacht, *solange* man noch Zeit hat, die Reserven schonend zu konservieren. Das abgegebene Citro-Getränk schmeckt ganz ordentlich, zum Essen gibt es dann erst ab der dritten Stelle (ein läufergerechtes Buffet).



Nun verstaue ich meine Stirnleuchte im Rucksack, nehme die Tächlikappe hervor und ebenso die Sonnenbrille; bald dürfte es warm und sonnig werden. Fast alle Läufer neben mir mühen sich mit grotesken Verrenkungen damit ab, die Teleskopstöcke aus dem Rucksack zu winden. Anstatt einem kurzen Halt von vielleicht 30 Sekunden muss alles in forschender Bewegung geschehen; schliesslich will man keine Plätze preisgeben resp. soeben erkämpfte Positionsverbesserungen derartigen Manipulationen zum Opfer fallen lassen! Es ist eben doch ein Wettkampf, ein Rennen um Rang und Zeit, ein Kampf gegen sich UND den Läufer dort vorne in den neongrünen Kompressionssocken resp. die flotte Spanierin in ihrem Miniröckli!



Es geht – endlich - in einen herrlich leuchtend grünen Wald, nach einer Stunde im Dunkel resp. vom schwarzen Lava-Gestein verschluckten Licht beziehungsweise dunklen Hängen vulkanischer Asche. Schon klettern Sonnenstrahlen über die Wolken weit unten am Meer. Die 1000-Meter-Grenze habe ich vermutlich geknackt, also bald $\frac{1}{4}$ des beeindruckenden Höhenprofils gemeistert.



Mehrmals zücke ich das Handy, nicht um jemanden anzurufen oder die Mails zu checken, sondern um die wunderbare Morgenstimmung etwas einzufangen. Oder es zumindest zu versuchen. Ich komme nicht aus dem Staunen, es ist richtig schön hier oben, mir fehlen die Worte, um dies passend zu beschreiben. Dank meiner totalen Unwissenheit der Insel und dem Anlass gegenüber ist alles eine spektakuläre Überraschung; jeder Streckenabschnitt ein Novum, nie langweilig, freudiges Vorankommen.





Und «es» läuft hervorragend, ich bin wirklich gut unterwegs, nicht sonderlich schnell, aber hocheffizient, konzentriert, bedacht, balanciert.

Denn jetzt und die kommenden Sequenzen gilt es *kräftesparend* voranzukommen. «Gratiskilometer» sozusagen...

Damit dann noch ein paar Körner übrig sind für die schwierigen Passagen oben auf der Krite und speziell beim Abstieg 20 km nonstop runter ans Meer.

Oder frei nach Grönemeyer: «Momentan ist richtig, momentan ist gut, nichts ist wirklich wichtig, nach der Ebbe kommt die Flut» ??



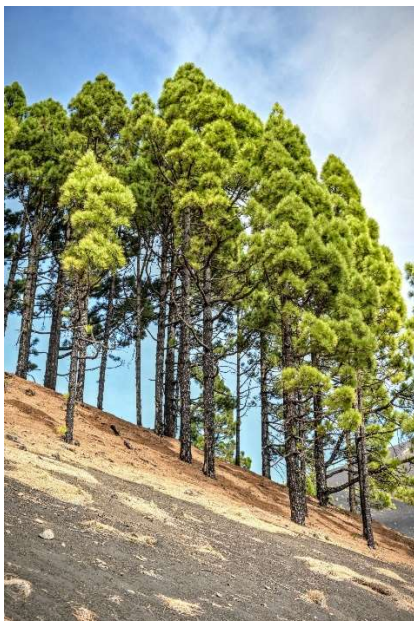
Es geht nach wie vor fast dauernd steil bergauf, schliesslich soll der zweite von 9 Checkpoints auf fast 2000 m.ü.M. liegen. Daher trinke ich nun mehr, leere den ersten Bidon, behalte aber etwas Reserve in der zweiten Flasche. Man weiss ja nie, wie lange es noch dauert, bis das nächste Zwischenziel erreicht ist.

Stellenweise beginnt die Kletteraktion heftig zu werden. Das Lavageröll ist in steinigem Felsen übergegangen. Inzwischen scheint die Sonne hell und angenehm warm in die bezaubernde Szenerie. Mir gefällt's!

Ich staune wirklich, bin ganz überrascht, in welcher Schönheit sich diese Insel mir persönlich präsentiert, fühle mich privilegiert, hier mitmachen zu dürfen, rennend durch ein wahres Paradies an Naturschönheiten.



Auf den Startnummern ist unten links die Flagge der Nationalität angebracht. Es sind fast alles Spanier, dann einige Portugiesen, gelegentlich ein Franzose oder Italiener. Schweizer habe ich noch keine gesehen oder gehört. Es quatschen bloss die Spanier, und diese auch immer weniger: zum einen zieht sich das Feld nun doch endlich etwas in die Länge, zum anderen wird die Luft dünner und die Atemfrequenz steigt, bald 2 Stunden eifrig unterwegs nach einer kurzen Nacht reduziert das Bedürfnis der meisten, sich über läppischen Inhalten auszutauschen.



So finde ich auch innerlich zu Ruhe und kann gleichmässig die herrlichen Wege gehen, wandern und stellenweise sogar rennen.

Der Berg zieht mich hoch, wie ein Papierdrachen, die Zeit scheint stillzustehend.

Woher nimmt der Himmel dieses zarte Blau? Und die Bäume ihr fast schon verschwenderisches Grün?

Pass auf, dass Dir – ob so viel Schönheit – nicht die Sicherung durchbrennt!

Samstag, 22.10.22, LAS DESEADAS, 10.00 Uhr
km 17.4, Meter über Meer: 1890, Laufzeit bisher 2:51:05 h
zweiter Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 406

Nun bin ich doch froh, das Zelt der Verpflegung entdeckt zu haben. Es waren immerhin 10 km hierher mit fast 1000 Höhenmetern seit der letzten Kontrollstelle. Unsere Nummer wird registriert, alles genau digital dokumentiert und überwacht. Der Transvulcania ist Teil einer globalen Rennserie, bei der es Punkte fürs Schlussklassement und auch Crédits für die Teilnahme am UTMB (Ultra-Trail-Mont-Blanc) zu sammeln gibt. Das Rennen um den Mt. Blanc wird penetrant vermarktet als DAS ZIEL jedes Ultraläufers, als wäre es das Wimbledon der Tennisspieler, Champions-League-Finale der Fussballer oder Monaco der F1-Fahrer in einem. Ich bin schon zweimal um den grossen Weissen gerannt, allerdings in 4 Teiletappen (1991 und 1993), muss nicht bei diesem Monsteranlass mitmachen, da sind mir kleinere und persönlichere Rennen viel lieber.

Das gelbe Getränk wirkt weniger chemisch als das Hellblaue, also fülle ich mir damit den leeren Bidon. Noch habe ich wenig getrunken, fühle mich aber gut hydriert. Gemäss meinen Memoiren betreffend Streckenprofil wird es nun einfacher, mehrheitlich flach bis leicht bergab etwa 15 km bis zur nächsten Zwischenzeit. Also hopp, zügig voran. «Animo – animo!» werde ich angefeuert. Ups, schon etwas tierisch/animalisch, so gäch geht es nun doch (noch) nicht zur Sache...

Und es läuft prima, ich komme wunderbar voran, renne leichtfüssig und ohne Kraftaufwand die verspielt sich ins variable Gelände legenden Weglein.

Und überhole den einen oder anderen, bin nun doch etwas schneller als die meisten Kameraden dieser anspruchsvollen Reise.

Es geht fast ausschliesslich bergab, stellenweise richtig steil, einfach zu rennen. Mir ist etwas unwohl dabei; weiss ich doch, dass jeder dieser Downhill-Meter in Bälde wieder bergauf erkämpft werden muss.

Dummerweise habe ich mir das Profil nicht genügend eingeprägt, kann somit schwer einteilen.



Inzwischen sind wir wieder in vulkanisch schwarzem Gravel angekommen, rutschig und knöcheltief. Aber auch weich und gleitfähig, sollte es mich einmal hinlegen... Leuchtend scheint die Sonne herrlich frisch ins beeindruckende Panorama.

Das Firmament hat geöffnet
wolkenlos und ozeanblau...

Die Mühen des Aufstiegs hier hoch sind wie verschwunden, übermächtigende Stille macht sich breit. Bloss das eifrig rasche Tippieln meiner Füße über vulkanische Böden kann ich hören. Und ganz selten ein Vogellaut, sporadisch das Rauschen in den Bäumen.

Es gibt Orte, von denen träumt man ein Leben lang. Bin ich hier an so einer Stelle angelangt?



Die budgetierten zwei Stunden für dieses Segment darf ich getrost auf maximal 1:45 Minuten kürzen, dank *Osterwalder-Spezial-Speed* bin ich rasch beim CP 3, tiptopp.

Wie schon im Abstieg soeben leiten freundliche Wanderwege weiter nordwärts.

Oft bilden heruntergefallene Nadeln der hier vorherrschenden Nadelbäume einen federnd weichen Grund.

Daneben gibt es sogar Drachenbäume, Lorbeer, Ginster und wie die bunten Gewächse alle heissen.



Immer wieder bilden sich kleine Grüppchen, noch bin ich nicht der *Loneliness of the long distance* Runner ausgeliefert. Flink und gleichmässig ziehe ich ein gutes Tempo durch, renne fast jede kurze Gegensteigung hoch, bewältige die eingestreuten Abstiege geschickt und trittsicher. Sogar pinkeln muss ich erstmalig; ein gutes Zeichen für genügend Flüssigkeitsreserven, prima.

Was auf dem Grobprofil wie eine sanfte Welle erscheint, ist in Wirklichkeit aber ein sägezahnähnliches rauf und runter. Der Rhythmus besteht in ständigem Wechsel, das einzig konstante ist die Inkonstanz. Keine entmutigenden Endlosigkeiten, bunte Variabilität!

Samstag, 22.10.22, REVENTON, 11.46 Uhr
km 31.9, Höhenmeter bisher: 2405, Laufzeit bisher 4:36:43 h
dritter Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 294

Freudig empfängt uns ein Heer von Supportern, Angehörigen anderer Teilnehmer, Wanderern und Medienleuten am hier grosszügig installierten Checkpoint. Neben Getränken aller Art gibt es erstmalig auch Futter in mannigfaltiger Weise. Ich schnappe mir – wen wundert's? – ein paar grosse Wassermelonenschnitze und bin schon wieder auf der Piste; mache keine Pause, wozu auch?

Jetzt geht es gleich einer Autostrasse folgend rauf zum Höhenweg, der dann langsam in die *wirklichen* Herausforderungen führt. Ausser klebrigen Händen darf ich nichts beklagen, gut so.



Nun soll es also beginnen, das Rennen über den Vulkan, die echten Herausforderungen stehen jetzt gleich bevor: zum einen ist man schon etwas müde gekocht, die Nacht war kurz, der Einstieg intensiv, der Aufstieg kräftezehrend. Es ging zuletzt stellenweise happig bergab, was die Muskeln und Gelenke arg strapaziert hat, es wird langsam aber sicher heiss und trocken, die Höhenluft saugt auch noch etwas Wasser aus dem Körper.

Eine stumme Prozession von (still leidenden?) Einzelgängerinnen und Einzelgängern müht sich nun in die steilen Hänge, stellenweise im Schatten, mehrheitlich aber der jetzt mittäglichen Sonne voll exponiert. Zum Glück habe ich meine Bidons gut gefüllt und mich anständig gepflegt. Jetzt wird es anspruchsvoll.



Meinen Zeitplan muss ich wohl oder übel revidieren, in diesem schwierigen Gelände ist das Vorankommen eine Herausforderung an sich, speziell wenn noch eine Wettkampfuhr im Nacken tickt. Egal, ich will hier gut durchkommen, die Schlaufe über die Insel genießen, mich nicht quälen, ein gutes Erlebnis erlaufen. Für einmal spielt die Zeit keine Rolle. Geduldig windet sich der Weg durch beharrlich ruhende Felsen.

Scharfe Einschnitte tief runter kontrastieren mit garstigen Anstiegen, es ist alles andere als einfach, dieser Gebirgskante zu folgen. Das Bergauf überwiegt jedoch, immerhin weitere fast 1000 Höhenmeter gilt es zu bewältigen, bis dann irgendwann der gefürchtete 20 km lange Abstieg beginnen kann. Ich nehme es Stück für Stück, Schritt für Schritt. Mittlerweile gibt es kaum noch Positionsverschiebungen, ich bewege mich in einem Segment von etwa gleich Schnellen/Langsamem. Sie Spitzenläufer sind vermutlich schon im Abstieg zum Meer, es wird eine Siegerzeit um 7 Stunden erwartet; dann bin ich bestenfalls oben auf dem Peak des Transvulcania 2022.

Die Natur, speziell das schroffe Relief in intensiven Farben fasziniert ungemein. Es ist ein wahres Spektakel, hier durchrennen zu dürfen.

Trotz aller Strapazen ein echtes Privileg. Ich genieße es, zumal es mir nach wie vor gut geht; etwas müde sind die Beine durchaus - aber das zählt nicht.



Mittlerweile sind meine Bidons fast leer, die Hitze drückt gewaltig, das heftige Auf und Ab fordert Kraft, Ausdauer, Koordination, Konzentration, und Motivation. Und die Baumgrenze ist wieder überschritten, Schatten somit Mangelware. Wenigstens kühlt etwas erfrischender Bergwind, einzelne Wolkenfetzen werden über die stets links verlaufende Kante gefegt, richtig mystisch. Ich habe die Orientierung verloren, weiss nicht mehr wann der nächste Kontrollposten zu erwarten ist, kann mein Vorankommen schlecht quantifizieren. Verdruss? Im Gegenteil!

**Samstag, 22.10.22, REFUGIA PUNTA ROQUES, 12.54 Uhr
km 37.5, Höhenmeter bisher:3008, Laufzeit bisher 5:45:01 h
vierter Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 264**

Immerhin Wasser gibt es hier bei dieser schlichten Berghütte. Und die Gewissheit, wieder ein Teilstück erfolgreich gemeistert zu haben. Nun soll es nochmals tüchtig bergauf gehen, weitere fast 500 Höhenmeter sind angesagt.

Auch hier gehe ich zügig weiter, verplempere keine Zeit durch Herumstehen und Lamentieren, kann sowieso kein Spanisch. «*Animo Animo*», schon gut, weiss ich auch, bin tierisch gut unterwegs!

Gleich nach der Hütte führt der als Wanderweg markierte Pfad in einen Übergang. Faszinierend, was ich hier zu sehen bekomme. Dem Läufer hinter mir gebe ich mein Handy, «*one photo please*»! Der Typ schaut mich irritiert an, versteht scheinbar nicht, warum ich ihm mein Handy hinstrecke.

Aber halt; er hat ja ein Schweizerkreuz auf der Nummer! «*Machs es Fötteli vo mir?*» frage ich den jungen Kerl im weissen Shirt. Er guckt mich verdutzt an, hat scheinbar immer noch nicht verstanden, was ich gerne hätte. Sein Vorname, ich kann mich nicht daran erinnern, erklärt alles: der Mitstreiter ist ein Romand, also en francais «*s'il vous plaît une photo*»! Das klappt dann - und schon bin ich wieder alleine unterwegs.



Irritierenderweise geht es fadengerade in einen tiefen Canyon runter, sicher 2-300 Höhenmeter stellenweise bedrohlich talwärts. Oje, das muss ich alles wieder hochkämpfen, Shit. Nochmals ein schräg in den Hang gepickelter Steig für geübte Berggämsen, und weit vorne – und noch tiefer unten – leuchtet ein pinkes Shirt eines anderen Läufers. Ja dann halt, so ist es eben, ich habe es ja so gewollt! Nun darf ich mich weder beschweren noch ärgern über die hohen Ansprüche, die der Transvulcania auch an mich stellt. Es ist ja *dieselbe* Strecke für alle, da hilft weder Klagen noch irgendeine ausgeklügelte Taktik; auch diese eigentlich phänomenale Passage gilt es zu meistern, wenn ich dann irgendwann - in ferner Zukunft - stolz über die Ziellinie rennen möchte.

Paradoxerweise geben mir solche unerwarteten Streckenabschnitte viel Kraft und neue Motivation. Wie ein ruheloser Krieger wage ich mich stets neugierig weiter. Mein Herz ist im Gleichklang mit dem Körper, die Harmonie stimmt. Ich laufe nicht davon, ich renne hinein.

Nun scheint der Nadir des Übergangs erreicht, es gilt wieder hochzukraxeln. Vielleicht sollte ich doch mal versuchen, mit Stöcken zu rennen; es kann ja kein Zufall sein, dass 8 von 10 Teilnehmern hier damit unterwegs sind. Egal, jetzt einfach weiter, in ca. 10-15 km, also 2-3 Stunden (?) sollte ich oben beim Observatorium sein, runter komme ich dann schon irgendwie - und die letzten Kilometer vom Meer ins Landesinnere sind machbar, kein Zweifel. Vorbei an Felsbastionen, weiter Numero 378!!



Von gelegentlich entgegenkommenden Wanderern werde ich wohlwollend motiviert: «Venga – *animo animo!*») tönt es immer wieder. Ich kann zwar kein Spanisch, aber das verstehe ich schon: «Weiter Du Tier!» Also schon etwas heftig, womit ich hier apostrophiert werde..., so animalisch ist diese Durchhalteübung nun auch wieder nicht, geradezu tierisch will ich mich nicht in die Herausforderung verbeissen, animalische Kräfte und Instinkte anzapfen, um bis zuletzt durchzuhalten?

Nach wie vor (meist) konzentriert renne und marschiere ich weiter, erklimme stets neue Anhöhen und Aussichtspunkte, vertraue auf mein Timing und meine Erfahrung, wähle ein ruhiges, aber konstantes Tempo. Die Gesteinsschichten hier oben – alles vulkanisch – scheinen mineral- und metallhaltig zu sein. In frohen Farben schillert das Relief in der Mittagshitze. Die Natur scheint zu signalisieren, dass sie es gut mit uns meint; ich nehme ihre gütige Botschaft persönlich.



Nun wäre ich doch eher dankbar, wenn der letzte CP vor dem Berggipfel kommen würde, brauche etwas Verpflegung, Seelenmassage im Sinne von «schon wieder ein Stück geschafft Du Teufelskerl», Abwechslung zum jetzt mehrheitlich einsamen Kampf in doch etwas karger Bergwelt. Die sich in traumhafter Klarheit vor mir ausbreitet.

Samstag, 22.10.22, PICO DE LA CRUZ, 2.31 Uhr PM
km 46.8, Höhenmeter bisher: 3805, Laufzeit bisher 7:22:01 h
fünfter Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 258

Super, dort vorne hinter dieser soeben erkämpften Anhöhe stehen zwei grosse weisse Zelte, der 5. Kontrollpunkt, nach nun schon über 7 Stunden und fast 4000 Höhenmetern ist erreicht. Die letzten Viertelstunden haben mir viel abgefordert, dankbar fülle ich die leeren Bidons und bediene mich bei den Früchten.

Es hätte zwar allerlei deftige Speisen, aber ich bevorzuge meine bewährten Melonen und nehme zudem eine Banane mit auf die bevorstehenden nochmals 5 km mit 300 Metern Steigung, bevor dann langsam, aber sicher der nicht minder gefürchtete Abstieg unausweichlich vor meinen Füßen liegt.





Wieder: ein herziges Mädchen, vielleicht Zweitklässlerin, ruft mir scheu zu: «Vengo vengo - animo animo!».

Das irritiert mich etwas; wieso probiert ein so feines Geschöpf mit Engelstimme mich alten Chnuschti zu animalischen Höchstleistungen zu motivieren??

Erst jetzt, beim Schreiben dieses Berichtes schau ich mal in GOOGLE Translate nach:

Das, was mir hier dauernd aufmunternd zugerufen wird heisst *nicht* «Lauf Du Tien» sondern **«Hop, weiter, viel Kraft und Mut, Kopf hoch»!**

Spanisch sollte man können... (!)

Mein Tempo ist arg gesunken, die Spritzigkeit bei kurzen Steigungen weg, ebenso schwinden die Kräfte beim Bergabrennen; nun einfach ganz kompakt und ruhig möglichst konstant die Strecke *meistern*. Nicht bekämpfen, nicht besiegen, schon gar nicht hassen, sondern alles als eine Reise sehen - mit dem Ziel als Ziel.

Wie ein staunender Wanderer bin ich hier oben im Niemandsland unterwegs; es muss ein tieferer Sinn in dieser Wildnis zu finden sein.

Mein inneres Kaleidoskop dreht in alle Richtungen, verzaubernde Momente im Flimmern des Bergwindes.





Es wird richtig alpin, kühler feuchter Wind zerrt an mir, rauscht über die schroffe Kante, welche den nun nur noch selten erkennbaren bedrohlichen Abriss runter in die weite Ebene abgrenzt. Wolken und Nebelschwaden verhüllen den Ausblick, sorgen für gespenstische Atmosphäre und stellenweise unangenehme Kühlung.

Ich hätte (Pflichtmaterial!) eine wind- und wasserdichte Jacke mit Kapuze inkl. Mütze und Handschuhe sowie einen Langarmpulli mit dabei. Halte aber vorläufig durch, sobald die Sonne eine Lücke im Wolkendach findet, wird es gleich wieder gleissend heiss. Und bald sollte ich ja diese Höhenregionen verlassen dürfen und *down to the beach* unterwegs sein...



Beim Pico Fuente Nueva 2346 m.ü.M.

Pflichtausrüstung

Die Schnellsten sind im Ziel und ich Hinterwäldler kämpfe mich immer noch hoch zum Kulminationspunkt, nicht gerade ein Effort der Extraklasse. Aber: hier sind die wirklich Besten am Start, die Profis im Trailrunning; davon gibt es weltweit vielleicht 2 Dutzend, mit denen darf ich mich nun wirklich weder vergleichen noch messen! Immerhin bin ich als Hausarzt, Sportmediziner, Grossvater und Trouble-Shooter für die halbe Menschheit nebenbeschäftigt - da kann das Training schon mal an zweiter Stelle stehen...



Wow! Dort vorne taucht die riesige Kuppel des Sternobservatoriums aus dem Nebel, damit habe ich nun wirklich nicht gerechnet. Und gleich noch weitere, rechts unten eine breit angelegte Asphaltstrasse.

**Samstag, 22.10.22, ROQUE MUCHACHOS, 3.25 Uhr pm
km 51.1, Höhenmeter bisher: 4125, Laufzeit bisher 8:16:15 h
sechster Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang
233**

So, das Größte dürfte geschafft sein, bravo animo. Nun nochmals mit etwas Geduld und Tapferkeit über die letzten Zinnen, bevor es dann so richtig runter geht, 20 km Downhill - mit über 50 km in den Beinen. Vorerst gilt es aber, diese bloss (?) noch 3 km zum grossen Checkpoint ganz oben erfolgreich zu meistern. Ich mühe mich vorwärts, komme nicht sonderlich flink daher, leide in den steilen Abstiegen und keuche in den jeweils darauffolgenden Steigungen. Jetzt bin ich wirklich gefordert, mit sonderlich viel Spass hat das nichts mehr zu tun. Abenteuerlich ist es allemal!

Es ist faszinierend, wie rasch hier oben das Wetter ändert: war ich soeben noch in hellem Licht, geht's nun durch dichten Nebel; jedes Geräusch verhallt ungehört, bloss ein feines Echo, wenn ich genau hinhöre. Ein Raum des Schweigens?



Man hört ja immer nur, was man hören will, nimmt bloss wahr, was man kennt. Momentan bewege ich mich durch ein magisches Vakuum. KEIN Meter ist flach, auch wenn das Gesamtprofil eine weiche Kuppe vor dem Abstieg suggeriert. Hätte ich noch etwas mehr Kraft zur Verfügung, könnte ich den jungen Spaniern animo-mässig folgen, die mich laufend überholen. Sie rennen unerhört schnell über die Bergwege, machen dann aber lange Pausen an den Kontrollstellen - um anschliessend wieder wie die vom Affen Gehetzten über die Strecke zu spurten.



Wieder reisst die Wolkendecke auf und gibt ein atemberaubendes Panorama frei. Welch intensiven Gegensätzen ich hier oben, ganz schutzlos in vieler Hinsicht, ausgeliefert bin. Umso heftiger und eindringlicher wirken die abrupten Wechsel, keine Chance für graue Launen; was ich hier live erleben darf, ist einmalig in jeder Hinsicht.



Hoppla, ein Schatten rauscht über mich hinweg.

Was war denn das?

Aha, so ein La Palma-Rabe, Riesenviecher, nicht ganz harmlos erscheinend.

Halte Dich fern von mir, ich tue Dir dann auch nichts!

Doch, dort vorne guckt eine Bergstation aus den Wolken, ziemlich weit oben...

Inzwischen habe ich aber erfahren dürfen, dass das Gefühl für Distanzen in den Bergen und in solchem Befinden täuscht. Es ist halb so weit, bald bist Du oben und hast es eigentlich geschafft.

Freude und Stolz kommt auf, ganz gut was ich hier wieder einmal leiste.



Anfeuerungsrufe dringen den Hang runter, bald oben werde ich - dank der Startnummerbeschriftung – namentlich motiviert: *Venga Venga! Peter - Animo animo!!* Und schon bin ich inmitten eines Zelts: Stimmung fast wie am Oktoberfest in München!

**Samstag, 22.10.22, PINOS GACHOS, 3.50 Uhr pm
km 54.0, Höhenmeter bisher: 4198, Laufzeit bisher 8:41:20 h
sechster Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 235**

Dutzende von Spaniern scheinen hier die letzte Speisung vor dem grandiosen Finale zu genießen, eine *Bombenstimmung!* Ich schleiche diskret zu den Getränkeeimern, fülle auf was noch Platz im Bidon hat, greife in den Melonen-Teller, und schon weiter! All die energiestrotzenden jungen Läufer werden mich sehr bald überholen, wenn es nun so richtig runter geht. 2500 Meter auf knapp 20 km Distanz, Halleluja!

Es geht aber ganz human los: auf jede steile Passage folgt ein langgezogenes Plateau, wunderbar um den Schwung mitzunehmen und die zerschlagene Muskulatur wieder zu lockern. So komme ich treppenweise meerwärts, gar nicht übel. Wären da nicht dauernd wieder beachtliche Gegensteigungen, die auf keiner Profilkarte erfasst werden, kurz und ruppig.



Es wird wärmer, gar heiss; der Wind ist hier auf der östlichen Seite des Gebirges abgeschirmt.

Leider verhindert eine dichte Wolkenwand den Blick runter in den Vulkankessel des Inselinneren, wenn immer wieder Aussichtspunkte erklommen worden sind.

Egal, jetzt zählt nur noch eines: **heil runterkommen.**

Ich renne wie ein Verrückter, gebe mein Bestes, passe hochalert auf, nicht zu stürzen. Bald sollte ich einen Drittel geschafft haben, oder? Nein, noch lange nicht, mein Höhenmesser pendelt zwischen 2100 und 2000 m.ü.M., es geht zwar tendenziell schon runter, aber auch immer wieder hoch; so richtig dem Meer nähere ich mich scheinbar noch nicht. Wenigstens halten Gelenke und Muskeln, auch die Stimmung ist eigentlich gut, meine Reserven intakt, alles im Fahrplan. So werde ich garantiert bei Tageslicht ankommen, kein Zweifel.

Vor lauter Konzentration und 1000 Gedanken über die bevorstehenden zwei (?) Stunden habe ich ganz übersehen, dass es mir wunderbar geht. Ich bin ja noch richtig fit: keine Blasen an den Füßen, genügten Benzin im Tank, Mechanik und Elektronik auf GO, mental unerschütterlich. Animo PO aus CH ist ein wahres Laufwunder, nur merkt es keiner...

Jetzt geht der Abstieg aber doch langsam, aber sicher in die wirklich steile Passage; die Wege werden ruppig, der zuvor alpine Fels wechselt in loses Geröll, die Tritte der Pfade hoch und unberechenbar. Es heisst jetzt definitiv **goodbye yellow brick road!** Wenigstens zeigt meine Uhr bloss noch 1800 m.ü.M. an, also doch schon fast 1/3 gemeistert. Soll ich mich darüber freuen oder verzagen, da es ja eigentlich erst losgeht mit dem ärgsten Abstieg?

Wie befürchtet werde ich von vielen Läufern überholt, lasse mich aber nicht von deren horrendem Tempo anstecken, will hier keinen Unfall riskieren. Etliche dieser Downhill-Genies zeigen Spuren bereits durchgemachter Stürze (Schrammen an den Schultern, blutenden Schürfungen an Knien, Risse im Trikot); das muss ich mir nicht antun.

Gelegentlich renne ich aber auch an Teilnehmern vorbei, die ziemlich apathisch diesen endlosen Bergweg talwärts stolpern.

Irgendwie verschwinde ich in stummer Bedeutungslosigkeit; niemanden interessiert momentan, was für einen gewaltigen Effort ich gerade leiste. Fühle mich wie ein kleines Kind, zaghaft und verletzlich, probiere nicht zu fragmentieren. Bin zerstreut und verwirrt. Klar, ich bin nach wie vor gut unterwegs, weiss unumstösslich sicher, diesen schier endlosen Abstieg meistern zu können, notfalls gehend. Trotzdem tut es irgendwie weh zu spüren, wie Schritt für Schritt das zuvor doch so aufrechte Gemüt einzuknicken droht. Also richte Dich (innerlich und auch äusserlich!) auf, schau umher wie freundlich die Natur Dich in ständig wechselnder Umgebung willkommen heisst!



Schau zurück – gewaltig, vor wenigen Minuten war ich noch so hoch oben.

Schau voraus – dort unten ruht das Meer.

Schau zur Seite – Wolken segeln wohlwollend über den blauen Himmel.

Kurz steht die Zeit still, nur ganz kurz. Noch ist meine Reise NICHT vollendet!

Der Zauber wirkt, fegt alle Bedenken weg. Wenigstens bin ich wieder unter der Baumgrenze, etwas Schatten und grüne Farben tun genauso gut wie das Wissen, bald zum CP 7 zu kommen, bestimmt wieder ein Motivationsschub für das eingeläutete Finale.

Samstag, 22.10.22, TORRE EL TIME, 4.44 Uhr pm
km 61.1, Höhenmeter bisher: 4244, Laufzeit bisher 9:35:16 h
siebter Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 236

Getränke habe ich noch genug, nahezu nichts zu mir genommen in der letzten Stunde. Mein durchgerüttelter Magen hätte ja kaum etwas an den minderdurchbluteten Darm weitergeleitet... Also begnüge ich mich mit Händewaschen (immer eine Wohltat) und zwei wassergefüllten Schirmmützen über den dampfenden Schädel gekippt, renne weiter. Nochmals gut 1000 Höhenmeter geht es runter, etwa 7 km, dann bin ich am Meer - und den Rest der Strecke habe ich am Vortag bereits erkundet, weiss also, dass ich das gut schaffen werde.

Dennoch wird es nochmals anstrengend hart, stellenweise fürchterlich steil, gefährlich rutschig über bröckelnden Schutt, stets im Duell Schwerkraft gegen Vernunft.

Kurz nachdem ich eine Läuferin, die zaghaft mit ihren Stöcken bewaffnet den sichersten Weg runter sucht, überholt habe, stürzte ich in einer natürlich völlig trivialen Passage, als die Konzentration kurz eine Sendepause einschaltet.



Nichts passiert, bloss etwas schmutzig, Knie links angeschlagen, Hand links etwas gestaucht, Handy vorne im Rucksack noch intakt (ohne dieses komme ich nicht mehr ins Appartement in Los Llanos, es gibt keine Schlüssel, ich musste so ein däppertes App runterladen, damit ich jeweils dank einem Code ins Gebäude und danach in die Wohnung komme...), nichts passiert.

Eigentlich *freut* mich dieser Sturz, sollte es der Einzige bleiben. Denn wer den Transvulcania sturzfrei läuft, hat etwas nicht richtig gemacht; da gehört hier einfach dazu.



Bald bin ich in ersten Bananenplantagen,

schon kommen Rebberge,

jetzt ist die Strasse im Hang 600 m über Meeresspiegel erreicht,

ganz erfreulich.



Stetig rennend wage ich mich in die letzten Abschnitte, bevor es dann über den legendär steilen Serpentinweg ganz runter ans Meer in Puerto Tazacorte gehen wird.



Dort angekommen freue ich mich auf die letzten 350 Höhenmeter, die über einen spektakulären Steilhang im Zickzack als letzte Prüfung bestanden werden müssen. Ich mache mich gut, laufe sicher und wie mir scheint recht zügig in die ersten Kehren, bin prima unterwegs.

Die Abendsonne – es ist mittlerweile gegen 18 Uhr – brennt abwechselnd von hinten in den Nacken respektive blendet tiefstehend frontal. Alles gut so, gut gelaunt renne ich weiter. Alles halb so wild, speziell noch bei Tageslicht. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer werden hier im Licht der Stirnlampe runterstolpern müssen...



Bloss noch 180 Meter zeigt meine Uhr, ein Kinderspiel.

Trotzdem beginne ich die Kurven zu zählen, das verrückte Runterrennen beginnt seinen Tribut zu fordern. Bei 10 höre ich auf, jetzt sind solche Motivationsspielchen schlicht nicht mehr nötig (und bringen nichts). Jetzt einfach nicht noch ein Fehltritt oder Sturz im letzten anspruchsvollen Segment.

Pass uuf!!!



Und schon bin ich unten, unter dem Applaus vieler Badegäste, die hier die Abendsonne geniessen renne ich durch den Torbogen in die letzte Kontroll- und Verpflegungsstelle:

**Samstag, 22.10.22, PUERTO TAZACORTE, 5.48 Uhr pm
km 68.3, Höhenmeter bisher: 4284, Laufzeit bisher 10:38:31
achter Kontrollpunkt Transvulcania 2022, Zwischenrang 230**

So, jetzt noch zurück nach Los Llanos, das werde ich speditiv hinter mich bringen. Letzte Melonenschnitze und etwas vom Elektrolytgetränk, schon tut sich der Fluss-Canyon vor mir auf. Zu meiner Freude reicht die Kraft zum Rennen über Geröll und Kies, schon wieder zwei matte Figuren überholt.

Es ist heiss, aber auszuhalten, schliesslich ist schon bald Sonnenuntergang. Beeindruckend, die vom Fluss ausgewaschenen Schlucht, die momentan kein Wasser führt, aber den gesamten Haupt-Krater der Insel drainiert. Wenn es oben im Gebirge heftig kracht, kommen bestimmt gewaltige Wassermassen daher. Dennoch strahlt der Canyon eine stille Herzlichkeit aus, ein «Willkommen-zurück-unten-in-der-Ebene» nach den vielen Stunden hoch oben im Vulkangebirge. Ich bin vor Freude ausser mir.

Jedes Ziel, ja jeder Wunsch dient letztlich dazu, irgendwo anzukommen, etwas zu vollenden. Wenn ich jetzt nicht gut aufpasse, versäume ich den wertvollen Moment, in dem man mit ALLEN Sinnen spürt, wo man gerade ist.



Bereits ist die Steigung erreicht, letzte 300 Höhenmeter stehen an. Zügig marschierend meistere ich dies Stück für Stück, motiviert durch das nahende Ziel und das Erlebnis, hier viel frischer als meine Mitkonkurrenten hochzukommen. Eine freundliche Anwohnerin lässt den Gartenschlauch laufen, Mütze kurz gefüllt, Kühlung vitalisierend. Weiter oben besprüht uns eine Bikini-Lady vom Gartenpool aus mit der Bewässerungsanlage, auch willkommen. Und schon bin ich in den Häusern, sogar auf der langen Zielgeraden, die mehr als einen Kilometer lang bis zum Zielstrich führt.

Dank noch vorhandenen Reserven kann ich das Tempo anziehen und lockeren Schrittes mehrere Läufer überholen. Das ist fürs Schlussklassement unwichtig, aber die Erkenntnis, zuletzt nochmals wirklich gut gelaufen zu sein, bleibt als wichtige positive Erinnerung haften. Die freudig applaudierenden Zuschauer am Strassenrand werden immer mehr, der Speaker im Ziel schon deutlich hörbar. Super, ich bin da!

Noch eine Querstrasse nach rechts, dann links hinein in den Zielspalier auf rotem Teppich:

!! «PETER OSTERWALDER suiza, muchos felicidades» !!



**Samstag, 22.10.22, Llegada 6.38 Uhr pm
km 73.1, Höhenmeter bisher: 4646, Laufzeit bisher 11:28.59
Ziel Transvulcania 2022, Schlussrang 211**



Wow, ich hab's geschafft, ganz gut noch dazu, ohne nennenswerte Probleme oder relevante Krisen, keine Verletzung oder Beschwerden! *Animo.*

Welch tolle Leistung, bin rundum zufrieden und stolz.

Auch das offizielle Finisher-Bild gehören dazu, die Medaille wurde mir gleich umgehängt.

Still und freudig erfüllt mich die Gewissheit, hier einen Lauf gemeistert zu haben, der mir garantiert lebenslang als schöne Erinnerung erhalten bleiben wird.

100K

M

Ultramaratón

RACE INFO

RUNNER INFO

AWARDS

RACE TIME

11:28:59

GLOBAL RANK

211TH

CAT RANK

5TH

GENDER RANK

194TH

DIFF1ST

04:18:29

DISTANCE / ELEVATION GAIN

73.2KM / 4646M

AVERAGE SPEED

6.38 KM/H

Last Point

LLEGADA (ARRIVAL)

73.2KM - 11:28:59

STATE

FINISHER

3

STOPS

WHAT'S A RUNNING STONE?



So, das wäre also auch geschafft. Ein sportliches 2022 findet seinen würdigen Abschluss:

- **Monteregio-Trail** Piemont **Italien** (April)
- **Trans Peneda Geres** **Portugal** (Mai)
- **For Rangers Ultra** **Kenia** (September)
- **Transvulcania** La Palma **Spanien**

Es ist unglaublich laut hier im Ziel-Rund. Wenn nicht gerade einer oder eine daherkommt und frenetisch gefeiert wird, dröhnt Rockmusik aus gigantischen Lautsprechern, schliesslich soll dieser Anlass das Image einer internationalen Party tragen.

Ich gehe in eine Nebengasse, suche mir dort eine Häuser-Nische, um kurz zuhause mein Ankommen mitzuteilen, schliesslich haben die auch mitgefeiert und möchten langsam, aber sicher doch die Gewissheit, dass mich nicht irgendein Vulkan verschluckt hat. Erleichterung beidseitig, schön zu wissen, dass nun wirklich alle - ich inklusive - den Adrenalinspiegel herunterfahren können.

Nachdem ich meine beim Start abgegebene Tasche mit den warmen Kleidern vor dem Start abgeholt habe, geht es vergnügt, beschwingt und unendlich erleichtert locker spazierend (!) die 600 m zu Appartement. 103'799 Schritte habe ich gemäss meiner Uhr für die Strecke gebraucht, auf die paar Weiteren kommt es jetzt auch nicht mehr an. Zudem 4918 kcal, Erholungszeit 120 Stunden (dann bin ich schon wieder 4 Tage in der Praxis gewesen!).

Diesmal funktioniert das handygesteuerte Türöffnungsritual ausnahmsweise auf Anhieb, schon bin ich unter der Dusche - und bald hängen die ausgewaschenen Laufhosen und das Shirt am Stewi auf dem hinteren Balkon. Die Füsse hochgelagert scrolle ich übers Handy und schaue mir die vielen Bilder an, die ich heute geknipst habe.

Intensiv sind die Stimmungen und Empfindungen, die mir der heutige Tag geboten hat: zuerst das Losrennen im Dunkel ins Ungewisse, dann die ersten Sonnenstrahlen, bald Wälder und wunderbare Wanderwege, später der Aufstieg auf die Vulkankante, deren Traverse zum Observatorium, der unerhört lange und zehrende Abstieg ans Meer zum festlichen Finale mitten in La Palma. 11 ½ Stunden ohne Monotonie, keine Sekunde davon möchte ich missen, jeder Streckenabschnitt leuchtet jetzt schon hell in meinen frischen Erinnerungen. Ob sich die Strapazen gelohnt haben?

Das muss ich glaub nicht mehr beantworten.



... und zuhause wartet ja auch einer...

Peter Osterwalder, November 2022
www.medic-sport.ch

