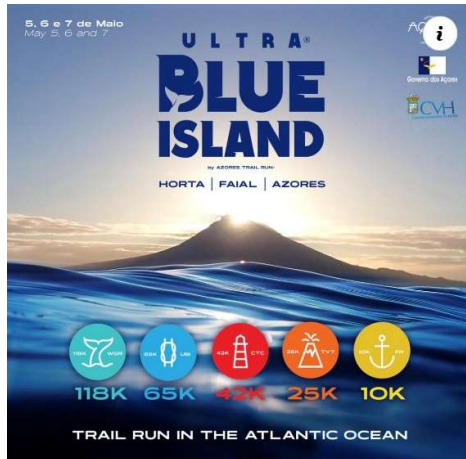


ULTRA BLUE ISLAND AZOREN, INSEL FAIAL

The Whalers Great Route, 5./6. Mai 2023

118 km mit fast 6000 m Höhendifferenz um die Insel



Mein Bericht von einem sportlichen Erlebnis –
mit einigen (un)erwarteten Fraktionen...

Peter Osterwalder

Horta, Freitag 5.5.23 20.15 Uhr:



Inbrünstig ruft die Amsel - voller ungeteilter Leidenschaft - ihr Abendlied rüber zur Palme. Scheinbar hat das Männchen noch immer keine Partnerin gefunden. Ihr emsiges Singen passt irgendwie zu meinem Befinden:

in 45 Minuten fährt uns der Car hoch zum Norden der Insel Faial, dort findet dann kurz nach Eindunkeln der Start zu einem sportlichen Mega-Anlass statt:

Ich rechne mit mindestens 20 Stunden nonstop um diese Azoreninsel, **«Whalers Great Route»** nennen sie es; 118 Distanzkilometer mit über 5000 Höhenmetern hoch und runter, alles auf anspruchsvollen Wegen und mit spärlicher Infrastruktur von Seiten des Veranstalters...

Und wie die mittlerweile nun doch etwas verzagt wirkende Amsel ist mir bang zumute: Kann ich das schaffen, ist so etwas für einen Normalsportler machbar? Bin ich nicht langsam zu alt für derartige Efforts? Macht das Gestell und der Kreislauf mit - oder werde ich aufgeben müssen? Was erwartet uns überhaupt, wie wird der Untergrund sein, ist das ein Wettlauf oder eher ein Wettklettern? Und wird uns das Wetter gnädig gestimmt sein oder Azoren-mässig regnerisch? Wozu das Ganze – irgendwie so unrealistisch wie die Chancen, dass «mein» Amseli vor dem Hotelzimmer doch noch das grosse Glück findet?

Lange habe ich mich auf diese kurze Auszeit gefreut, in Gedanken war ich schon ein paar Mal unterwegs über die Vulkaninsel. Aber nun wirkt alles so surreal; mechanisch packe ich meine Ausrüstung zusammen, ziehe die wohlüberlegt vorbereitete Kleidung und Schuhe an, checke nochmals genau durch.

Ja dann halt: es gibt kein Zurück. Und mit dem nötigen Respekt in so ein Abenteuer ist immer gut, zu viele Erwartungen und Euphorie schon vor dem Start sind nie hilfreich. Mach es wie die Amsel: einfach unermüdlich dranbleiben, nicht verzagen, sich nicht entmutigen lassen, stets die Hoffnung hochhalten, kein Trübsal aufkommen lassen; je freudiger und positiver ich das alles anpacke, umso besser stehen die Chancen auf Erfolg. Ruft mir die Amsel zu, als ich die Türe zum Hotelzimmer hinter mir ins Schloss fallen lasse...



Start bei Porta da Saloa, 12 m.ü.M., Freitag 5.5.23, 22.06 Uhr, km 0:

69 Teilnehmer sind für die 118km-Tortour gemeldet, nur wenige wagen also die volle Distanz um die Insel. Hektische letzte Vorbereitungen; in wenigen Momenten sollte der Startschuss erfolgen.

Böiger warmer und noch trockener Wind zerzaust uns Läufer; der hell erleuchtete Torbogen wird mehrmals fast weggezerrt.

Ich starte mit Mütze, T-Shirt und darüber die winddichte Jacke, kurze Hose, stabile Schuhe mit griffigem Profil. Notfalls hätte ich neben der Ersatz-Stirnlampe und Reservekalorien auch noch einen Langarm-Pully und lange Hosen, Handschuhe sowie eine Regenpelerine dabei.



Es bleibt gar keine Zeit zu Spekulationen über die kommenden Stunden, rasch ein paar Bilder, dann gute Wünsche speziell an Stefan, tippelnden Schrittes an die Startlinie: **LOS!**

Erstaunlich diszipliniert und unaufgeregt setzt sich die Schar in Bewegung; jeder weiss, dass es hier nicht um Sekunden oder Minuten, sondern um *STUNDEN* geht, Eile und Hektik gleich zu Beginn sind also fehl am Platz. Und es tut gut, die ersten Meter zügig marschierend hoch über der tosenden Brandung im dunklen Meer hinter uns zurückzulegen. Erstaunlich viele Einheimische lassen sich das Spektakel nicht entgehen, freudige Motivationen von beiden Seiten.



Und schon bin ich alleine unterwegs, im hellen Schein meiner Stirnlampe. Der Mond versteckt sich noch hinter tiefstehenden Wolken, vor und hinter mir tanzen Lichter der Mitstreiter an diesem Ultralangstreckenlauf. Über 100 km, permanent rauf und runter sind prognostiziert, mehrheitlich auf anspruchsvollen Wanderpfaden. 3 x soll es hoch zum Krater des Caldeira auf über 1000 m.ü.M. gehen; ein wirrer Parcours mit Tendenz im Gegenurzeigersinn um die kleine Azoreninsel Faial.



Faial ist eine von 9 grösseren und mehreren kleineren portugiesischen Inseln, die als AZOREN bezeichnet werden. 1400 km westlich Europas, knapp 2000 km zu Nordamerika, 3600 km entfernt von New York. Der gleichnamige Vulkan auf der Insel Pico ist mit 2351 m.ü.M. die höchste Erhebung Portugals. Die Azoren sind durch ein ozeanisch-subtropisches Klima geprägt. Die Lage inmitten des Atlantischen Ozeans sorgt dafür, dass Jahreszeiten und Temperaturextreme sehr ausgeglichen sind, also milde Winter und nicht allzu heisse Sommer. Zudem sind die Luftmassen aufgrund des langen Wegs über dem offenen Ozean relativ feucht... das «Azorenhoch», dem Volksmund oft bekannter als die Inseln selbst, ist dabei keinesfalls durch beständigen Sonnenschein geprägt.





Was auf der Karte wie lockeres Einlaufen vor dem ersten Aufstieg ausgesehen hat, entpuppt sich als anspruchsvolle Ouvertüre: staubige zerlöchernde Erdwege wechseln mit Passagen in hohem Gras ab, dann geht es mehrmals in kleine Einschnitte und über Bäche, alles in heftigem Gegenwind mit aufgewirbeltem Sand. Rasch ist aus der Läufergruppe eine stille Prozession in lichter Reihe geworden; jeder sucht seinen Rhythmus und probiert zügig, aber doch sparsam die ersten Kilometer zu absolvieren.

Mir läuft es erfreulich gut, ich bin locker und leichtfüßig unterwegs, die gewählte Ausrüstung scheint zu passen, mein Tempo effizient ohne Kräfteverschleiss. Möwen schimpfen aus dem Dunkel, wir Nachtruhestörer sind ihnen lästig, es tönt wie chifelnde Waschweiber...

Nach etwa 4-5 km passieren wir eine kleine Ortschaft, grosses Halligalli, sogar Kuhglocken. Und schon wieder die erwünschte Stille, ausser das unermüdliche Trip-Trap meiner emsigen Schritte, das Zerren vom Abendwind an meiner Jacke, der flackernde Lichtschein vor den Füßen.

Jetzt geht es in die erste von 3 grossen und zig (!) «kleinen» Steigungen, 1000 Höhenmeter mehrheitlich rauf zum längst erloschenen Vulkan. Vor mir sind gelegentlich noch 2-3 Lichter zu erkennen, beim Blick zurück ein paar mehr.



Aber nun ist die Phase erreicht, auf die ich mich jedes Mal an derartigen Anlässen freue: ich bin in «meinem» Segment; die Schnellen vorneweg, die etwas weniger Schnellen hinter mir, das Gerangel um Positionen ist längst kein Thema mehr, nun gilt es nur noch, den eigenen Takt harmonisch zu finden - und möglichst lange aufrecht-erhalten zu können.

Feiner Nieselregen setzt ein, die nun feuchte Nachtluft wird kühler: Das Abenteuer hat begonnen!



Gut mit reflektierenden Fähnchen markiert marschiere und renne ich dem wenig begangenen Wanderweg nach. Immer wieder sorgen kurze horizontale Querungen für etwas Erholung, bevor es in die nächste ruppige Steigung geht. Aber es läuft wunderbar, ich komme ohne Murks und Knorz locker voran, überhole sogar noch zwei Schnellstarter. 550 m.Ü.M., Halbzeit, tipptopp.

Jetzt wird es endlich richtig steil, eine morastige Bachrinne dient dem Weg nach oben; dichter Nebel und phasenweise schwere Tropfen aus den triefend nassen Nadelbäumen verheissen eine nächste Phase im Ultra Blue Island. Ich werde 8 (!) Stunden im Dunklen unterwegs sein, erst um 6 Uhr graut der/dem Morgen.

Meine kleine Amsel wird nun an einem sicheren Ort schlafen, um dann unverzagt bei den nächsten Lichtstrahlen wieder ihr Lied anzustimmen. Bis dann habe ich noch viel vor, ich wage es mir gar nicht auszudenken...

Und das ist auch nicht nötig: denn gerade bei derartigen Anlässen bin ich jeweils maximal im Hier und Jetzt, einzig das zählt; Spekulationen über das, was kommen könnte sind utopische Gedankenspiel, reine Luftschlösser! Eben wie unser kleines Amseli, das nun eine Pause einlegt und morgen wieder mit ungebremstem Optimismus die nächste Gelegenheit ansteuert...

Das Finden der Route wird etwas anspruchsvoller, die Sicht knapp.

Der grelle Schein dieser LED-Wunderlaternen reflektiert am Aerosol der nächtlichen Nässe.



Mit mir läuft ein stummer Spanier, Nummer 107, José. Sein Rhythmus ist keiner, oft prescht er davon, dann überhole ich ihn wieder. Egal, *sein* Rennen, *mein* Rennen. Es wird kühl, aber dank der perfekten Windschutzjacke ist Kälte (noch?) kein Thema. Und nass sind wir von innen und aussen, die Füße sowieso. Denn das anfängliche Ausweichen von Pfützen und Schlammlöcher hat sich definitiv als Energieverschwendung herausgestellt. Egal, es ist ja ein Eintages/Nonstop-Lauf; und wenn ich im Ziel ruinierte Füße und abgehobene Zehennägel habe ist das belanglos, ich muss ja nicht tags darauf wieder in enge Laufschuhe steigen...



So langsam zerrt der penetrante Aufstieg schon an der Motivation, bald 2 Stunden unterwegs, und immer noch nicht oben! 875 Höhenmeter geschafft, also bald sollte es flacher werden, dem Krater rand folgend und dann *wenig später* genauso steil wieder runter ans Meer wie momentan noch hoch.

Immer wieder trinke ich kleine Schlucke aus den beiden Bidon vorne am Lauf-rucksack, nur wenig ist nötig, noch bin ich bestens hydriert. Bei ca. km 12 sollte eine erste Kontrollstation kommen, lange kann das nicht mehr dauern.

Yep! Wir (José und ich) sind oben; es wird eben, pflotschig, windig, nass, kalt. Viel dunkler geht nicht. Wenigstens schützen hohe Büsche etwas vor dem mitternächtlichen Sturm. Links unten sollte der Krater sein, sehen kann ich absolut nichts davon. Der Schein der Lampe reicht knapp bis vor die Füße, meine Konzentration ist voll auf das Finden der Strecke sowie das Vermeiden von Stürzen auf diesem elenden Morast-Weg gerichtet.

José trabt stumm hinter mir, ist scheinbar zufrieden mit meiner Pace. Schlammige Wege, richtig mühsam; immer wieder kleine Stege über Wasserläufe, die vorsichtig begangen werden müssen, da alles moosüberwachsen glitschig durchs Nass schimmert. Sicher 20 Minuten kämpfen wir uns verbissen voran, immer frontal gegen nasse Böen, bis sich ein Amerikaner unserem Duo anschliesst resp. wir auf ihn auflaufen.

Wortlos – man würde sowieso nichts verstehen im Rauschen des Windes – rennen wir 3 gleichmässig den reflektierenden orangen Fähnchen folgend ins Dunkel. Inzwischen ist ein Wald erreicht, wenigstens etwas Windschutz, dafür umso tieferen Grund. Wenn das so weitergeht, sind 118 km ein Ding der Unmöglichkeit, irgendwann muss es doch läufergerechter werden??

Weiter, immer weiter durchs Dunkel - und mittlerweile ohne Rücksicht auf Schlamm und Dreck trotzig ostwärts. Vom ersehnen Abstieg in trockenere und wärmere Regionen keine Spur. Aber: es macht auch gewaltig Spass, das ist ein grandioses Spektakel! Wer ist schon einmal kurz nach Mitternacht auf einer abgelegenen Azoreninsel völlig verdreckt und total durchnässt im Schein einer Stirnlampe über einen schlammigen Single-Trail geflogen, schwerelos und sorgenlos? Phänomenal!

«We are wrong!» hechelt uns der Ami zu, als wir bei einer Brücke kurz eine risikoarme Passage suchen müssen. Blödsinn, da vorne ist ja eine Markierung. Und der Pfeil auf meiner SUUNTO folgt schön artig der gepunkteten Linie! Weiter, keine unnötigen Diskussionen. «There should be an Aid Station at km 12!» insistiert er 5 Minuten später. Ja da ist was dran, wir sind nun sicher schon eine halbe Stunde oben am Krater und noch immer geht es nicht runter, von einer Verpflegungsstelle weit und breit nichts zu sehen. Wir stampfen weiter durch den Morast, falsch können wir ja gar nicht sein, alle 25 m eine Markierung!? Und nun geht es doch mehrheitlich runter, alles paletti?!

Da wird mir klar, dass wir den FALSCHEN Abstieg erwischt haben, wir hätten gleich nach dem Erreichen des Kraters wieder rechts runter gemusst, sind irgendwie zu lange an der Kante gelaufen und so in die Route der letzten 20 km runter zum Leuchtturm geraten. Ein Blick auf die Karte in meinem Handy bestätigt das Unerwünschte. Verlaufen, nicht im Juhee draussen, aber auf dem falschen Treck!!



- **Route 1** wäre korrekt gewesen
- **Route 2** haben wir erwischt
- Scheinbar **zu lange** dem Kraterweg gefolgt
- Irritierenderweise haben wir alle 3 die Abzweigung nicht gesehen und auch nicht innegehalten, als kurz keine Markierungen da waren
- Nach uns passiert das scheinbar noch weiteren Läufern
- Die Organisation schickt SMS aufs Handy, aber das hört man unmöglich in der windigen Nacht

«We must go back!» lautet die Konsequenz für den Amerikaner. *Niemals*, nicht 30 oder gar 45 Minuten wieder hoch über diesen Sauweg zurück zum Krater rand. Ich renne weiter dieser Strecke folgend zum Leuchtturm runter und werde dort wieder in die

offizielle Strecke einfädeln, garantiert tue ich mir diese Passage *nicht nochmals* an, zudem mit fast einer Stunde Zeitverlust - vom Energieverschleiss ganz zu schweigen. José ist mit mir einig, wir laufen weiter, der Amerikaner folgt stumm. Aber nach wenigen Kurven durch den im Wind wogenden Wald leuchtet kein Licht mehr hinter uns, entweder ist er zu langsam geworden, um uns zu folgen - oder halt doch umgekehrt.

Schon ärgerlich, jetzt bin ich falsch gelaufen, werde evt. disqualifiziert, reise so weit für ein Wettrennen und nun schon auf den ersten Abschnitten eine ernste Friktion. Umgekehrt haben wir alle drei trotz konzentrierter Aufmerksamkeit scheinbar die Abzweigung runter verpasst, da wurde nicht genügend klar markiert. Und einen Vorteil haben wir und auch nicht erhascht: kein Verpflegungsposten, längere Strecke runter und insgesamt 3-4 ruppige Gegensteigungen machen diesen Weg klar anspruchsvoller als die offizielle Strecke. Wir können ja dann bei der Diagonale im letzten Rennabschnitt die verpasste Route laufen, sind dann mindestens gleichweit gerannt - ohne Vorteil oder «bschiissen»!

Die Intensität des Laufs lässt eigentlich gar kein Abwägen der Alternativen zu. Wir müssen jetzt einfach hochkonzentriert diesen inzwischen grotesk steilen Abstieg über rutschige Treppenwege durch morastige Wälder sturzfrei meistern, alles andere folgt.

So laufe ich guten Mutes weiter, José immer dicht an meinen Fersen, eigentlich alles okay, wir werden nicht die einzigen sein, die hier wenig neben der offiziellen Strecke eine sportliche Nacht verbringen. Vor lauter Hektik habe ich ganz vergessen, zu trinken; viel ist zwar nicht mehr in den Bidon. Schon bald zeigt die Uhr auf 02 Uhr, 465 m.Ü.M.



Erstmals wird es lange still; aber nicht beklemmend still, jetzt fast schon feierlich. Seltsam, aber wen wundert's? Ein schelmisches, friedvolles Lächeln streicht mir über das Gesicht.

Nun folgt die erste von mehreren Gegensteigungen, gar nicht unerwünscht als Abwechslung. Bezaubernde Vegetation leuchtet kräftig grün aus den lava-schwarzen Böden. Es ist auch etwas wärmer geworden, der Wind weniger penetrant, stellenweise ganz angenehmes Laufen in flottem Tempo. Gerne würde ich ein paar Bilder machen, aber es ist schlicht zu dunkel und ich will unseren Rhythmus durch Fotografieren nicht brechen. Zudem wäre das Hervorklauben des iPhone aus dem Rucksack mit einem Sturzrisiko verbunden, dem ich mich nicht zusätzlich auch noch ausliefern will. Also keine Bilder, aber wunderbare Erinnerungen von bezaubernden Blütenständen irgendwelcher Jungbäume, die hier in den letzten Jahren die Lava-Hänge pionierartig in Besitz genommen haben.



So kommen wir bald an eine befahrbare Strasse. Und dort fängt uns ein Portugiese (gemäss Fahrzeug einer vom OK) ab: **«Finito, no more running for you, wrong way.»** oder ähnlich, jedenfalls haben wir verstanden, was er meint; falsch gerannt, die Tracker (welche vor dem Start verteilt wurden) haben unser Abweichen von der geplanten Strecke signalisiert. Unser Rennen sei hier fertig, beide nicht mehr im Klasselement; er könne uns direkt zurück nach Horta fahren.

Da sind wir natürlich nicht einverstanden: mit etwas Englisch und viel Gestik kann ich ihm mitteilen, dass wir das auch gemerkt hätten; aber es sei ja eigentlich egal, wir folgen nun diesen Markierungen bis zum Meeresufer und können dort problemlos wieder in die offizielle Strecke einfädeln. Wir seien fit, gesund, motiviert, Aufgeben keine Option. José nickt. Keine Lust und keine Zeit für Diskussionen, wir traben weiter.

5 Minuten später wartet der OK-Chef Manuel auf uns, oben an der Hauptstrasse (er spricht wenigstens etwas englisch). Er hat gleich gecheckt, was passiert ist, versteht unsere Intention und hat nichts dagegen, wenn wir weiterrennen, haben ja keinerlei Vorteile ergattert. Wir seien halt nicht mehr im offiziellen Klasselement, aber das ist letztlich bloss eine Liste, die 2 Wochen nach dem Anlass eh keinen mehr interessiert. Gut so, also weiter, es sind noch ca. 7 km bis zum Meer und dann einfach **LINKS** den Fähnchen folgen, sonst würden wir den langsameren Läufern entgegenrennen. Viel Zeit haben wir noch nicht verloren, vielleicht knapp eine Stunde, zudem ziemlich viel Energie durch diesen anspruchsvollen Downhill, aber egal, **«The show must go on»!**



Irgendwie befreit und zuversichtlich rennen wir erstaunlich schnell und effizient weiter, die etwas schikanös anmutende Streckenwahl mit vielen lästigen Gegensteigungen meistern wir flink und frech. So langsam verspüre ich die Zeichen der Dehydratation, wer rennt schon 5(!) Stunden wie ein Verrückter solche Wege und trinkt dabei bloss knapp 7 dl? Als Einstieg ins weitere Rennen eigentlich eine Katastrophe, gäbe es da nicht den **«jetzt erst recht»**-Faktor!



Die Wege werden sandig - höre ich da Wellen an der Küste? Jawohl, zwei Lichter kommen von **rechts**, und wir beiden Irrläufer zweigen unauffällig nach **links** ab, sind endlich wieder auf dem Pfad der Gerechten. Über eine letzte Kante, dann speditiv am Leuchtturm vorbei (wenn ich Dich das nächste Mal sehe, bin ich im Ziel!!), diagonal durch sandiges Areal; schon/endlich heissen die Lichter der (eigentlich zweiten) Kontroll- und Verpflegungsstation willkommen.

Doch ziemlich matt, durchgeschüttelt und aufgewühlt stolpern wir in die kleine Bude. Auffüllen des ersten Bidon, gleich leer saufen, nochmals füllen, auch den anderen, ein Mars, ein Bananenstück – José wartet bereits draussen, *andiamos!!* Er will mit mir zusammenbleiben, will dieses Abenteuer mit mir teilen. Leider spricht er kein Englisch, ich kein Spanisch, über Mimik und Gestik können wir aber durchaus kommunizieren. Und viel gibt es nicht zu diskutieren, die Anforderungen und nächsten Teilziele sind klar definiert: etwa 10 km leicht coupiert westwärts, dann wieder hoch zum verhexten Vulkan Caldeira, diesmal etwas *kürzerer dafür steilerer* Anstieg, garantiert alles noch im Dunklen.

Wir haben keine Ahnung, wo im Feld der Läufer wir uns befinden, vermutlich irgendwo im mittleren oder hinteren Drittel, der «Umweg» war sicher ein Nachteil hinsichtlich Distanz, Höhenmetern, Kraftverschleiss und Terrain. Aber egal, nun entspannt in die nächste Phase. Würde ich ja gerne, wenn mein Gedärm nicht rumorten täte... Kurzer Abstecher in einen Schilfwald, schon ist mir wohler. José geht es gleich, wir warten artig aufeinander.

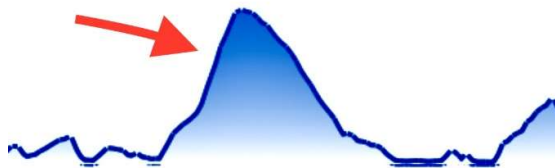
Ein Novum: wunderbarer Rückenwind drückt wohlwollend von hinten, lässt kleine Steigungen sanft erscheinen, motiviert enorm. Buh! Das war jetzt heftig, ich muss erst mal wieder meine Meridianen ordnen und das Adrenalin etwas runterfahren. José zieht ein zügiges Tempo an, will mich mitnehmen: jetzt kein Durchhänger, wir bleiben stolz und erhobenen Hauptes auf unserem Ultra Blue Island.

Aber meine Stirnlampe, das Akkuwunder von Petzl beginnt zu blinken: somit ist die Laterne bald leer; kein Wunder nach doch 5 Stunden in mehrheitlich mittlerer bis hoher Belastung. Eigentlich sollte dieses Gerät 12 Stunden durchhalten, aber der Akku ist auch schon 5 Jahre im Einsatz, mit guten Erinnerungen an Andorra, wo mir diese Lampe das Rennen gerettet hat, zwar im Sparmodus - aber immerhin. Zum Glück habe ich wohlweislich eine zweite Lichtquelle dabei, und die werde ich nun dringlich brauchen beim baldigen erneuten Aufstieg in die Unwegsamkeiten beim Vulkan.

Schilf-Felder wogen im Nachtwind gespenstisch hin und her, aus dem dunklen Rauschen dringen quakende Rufe irgendwelcher Frösche, die wir offensichtlich aufgeschreckt haben. Was für eine spektakuläre Nacht! Die Dunkelheit birgt so viele Geheimnisse, ich bin ganz bezaubert. Plötzlich der Geruch von frischen Wiesen in der Nase, dann ein Atemzug, wie wenn die Sonne nach einem Gewitter in den Wald hineinscheint. Langes Laufen macht einerseits dumpf und stumpf, andererseits schärft es die Sinne, alles synchron...

Mir kommt es vor, als hätten wir eben die Angst vor dem Moment, dass unser Insel-Abenteuer vorzeitig zu Ende sein könnte, abgewendet. Schon steigt es wieder an, mehrheitlich auf asphaltierten Quartierwegen durch nun dünne Besiedlung. Check-Point 3 (für uns 2...), freundliche Insulaner, etwas Isogetränk, 1/3 Banane, Tausch der Lampe Petzl > Silva, ebenso Tausch warme Wollkappe gegen Schirmmütze; keine Minute im Hell der kleinen Garage - und schon sind wir beiden wieder stumm im Aufstieg zum Caldeira.

Ein Mars habe ich mir noch geschnappt, etwas Kalorienzufuhr wäre sicher keine dumme Idee. Denn mittlerweile bin ich über 5 Stunden durch die kalte Nacht unterwegs, durchnässt zwar, ohne zu frieren, etwas matt ohne eigentliche Schwäche, irgendwie aufgewühlt ohne Motivations-Baisse; es hat ja erst begonnen. Wir tun einander gut, obwohl die Kommunikation sich auf ein Minimum beschränkt; das gemeinsame Ziel und v.a. der gemeinsame Fehler beim Navigieren oben am Vulkan haben uns zu einer Schicksals-Gemeinschaft fusioniert.



Es ist bald 4 Uhr, immer noch stockdunkle Nacht, feiner Nieselregen sickert durchs Schwarz, phasenweise heftiger Wind reißt aus Südwest. Entlang schlammigen Bachläufen führen die Markierungen hoch, nochmals 600 Höhenmeter gilt es zu erkämpfen. Wenn ich mich richtig erinnere, kommt nun der *steilste* Aufstieg überhaupt, jedenfalls sah es so aus auf dem Streckenprofil der Ausschreibung.

Das Abenteuer geht weiter, wir stecken unheilbar mittendrin... Jetzt muss auch nicht alles perfekt laufen. Wichtiger ist, dass ich die guten Momente bewusst wahrnehme, es zumindest probiere.

Der mit moosigen Steinen durchsetzte Bachlauf geht über in eine Kuhweide, von einem Weg weit und breit keine Spur (mehr). Und das Auffinden der Strecke wird immer schwieriger; ich bin dankbar, dass José nun mehrheitlich die Führung übernommen hat, mit seiner leistungsstarken Lampe kann er die reflektierenden Fähnchen besser ausmachen. Wir stolpern atemlos, wortlos, irgendwie trostlos diesen amorphen Hang hoch; keinerlei Orientierungspunkte erleichtern die mühselige Kraxelte.

Ich fühle mich plötzlich kraftlos und entfremdet, spüre eine Krise im Anmarsch, irgendwie alles leer. Ich hätte meine Coffein-Zucker-Bonbons dabei, aber die will ich sparen für wirkliche Krisen, die garantiert noch kommen werden! Zudem mache ich bei diesem Ultra-Lauf ein Experiment: ich habe die letzten 7 Tage keinerlei Koffein konsumiert (Kaffee und Schwarztee gemieden), meine Rezeptoren sollten also – falls nötig – gut auf diesen Kick anspringen. Behalte ich als Joker...

Zum Glück kenne ich derartige Zustände und kann dies auch einordnen: bleib jetzt einfach konzentriert, effizient, in DEINEM Takt, allenfalls etwas essen, jetzt nicht resignieren, an José dranhängen. Denn *alleine* möchte ich auf keinen Fall in diesem Niemandsland herumstolpern. Wer sich hier verletzt oder von der Strecke abkommt, hat echt ein Problem. Und genau das passiert wiederholt: immer wieder stehen wir keuchend im Dreck, suchen eine machbare Schrittwahl hoch, zünden flehend mit unseren Stirnlampen in Laufrichtung in der Hoffnung, die nächste Markierung orten zu können.

Ohne dass ich es bewusst wahrgenommen habe, läuft es mir wieder besser. Trotz nun immer heftigerem Wind und nasser Kälte friere ich kaum. Die Jacke isoliert hervorragend, dank Kapuze nun noch besser abgeschirmt gegen die stärker werdenden Böen. Dies wiederum verheißt, dass wir bald oben sein sollten. Denn an der Konvexität des Vulkankegels wird der Wind bekanntlich beschleunigt. 873 m.ü.M., also bald *almost on top*, denn dieser Aufstieg geht nur bis an die Kante, nicht ganz hoch.

Verrückt, was wir hier leisten: so ein Aufstieg orientierungslos im Dunklen, bei heftigem Wind, in penetranter Nässe und Kälte, mit bald 7 Stunden in den klammen Beinen, alles über schwierigste völlig durchnässte «Wege», ein Effort der Extraklasse! Schon lange ist mir klar geworden: **das hier ist kein Lauf, auch kein Wettrennen, schon gar keine Reise oder eine Tour, sondern ein ERLEBNIS** mit garantiert einmaligem Charakter. Und so will ich es auch für die vielen weiteren Stunden angehen: als Erlebnis, als Privileg, als Erfahrung, als *Special-Event perfomed by PO*.

Gopfridli, immer noch nicht oben, langsam nervt es enorm! Ich hieve mich mit vorletzter Kraft über Steine und Erdschollen, gestöhnte Flüche dringen aus dem keuchenden Atem. Ständig diese hohen Tritte, dauernd durch weichen Humus, immer wieder das kräftezehrende Wegrutschen nach hinten oder zur Seite. Mehrmals komme ich ins Straucheln. José geht es nicht besser; er wirkt durchfroren in seinem Kurzarmshirt. Irgendwann muss diese Tortur doch ein Ende haben!

Jetzt auch das noch: eine Kletterpartie durch ein Flussbett. Zum Glück kann man sich an einem dicken Tau festhalten, das hier quer über das Tobel gespannt ist. Um dann gleich in einen Kletterteil einzusteigen, den man tagsüber und bei Trockenheit nur nach Unterschrift, dass man im Falle eines Absturzes selber schuld sei, in Angriff nehmen

dürfte. Keine Alternative! Ich gehe voran, suche mit klammen Fingern Halt an einem Felsvorsprung. José leuchtet von unten und gibt sein okay, so sollte es gehen.

Geschafft! Aber anstelle eines erlösenden Waldweges nochmals so ein Wiesenhang der Kategorie «unnötig». Dennoch: Wir wissen, bald ist auch das gemeistert und dann geht es wunderbar bergab, raus aus dem Wind und der Kälte, runter ans Meer - und dort ist dann schon Halbzeit dieser Insel-Rally.

Und richtig: irgendwann sollte es auch hell werden, es dürfte inzwischen etwa 5 Uhr morgens sein. Eine seltsame Leichtigkeit ergreift mich. Erleichtert schauen wir uns in die Augen: Eine breite Kies-Strasse zeichnet sich im dichten Nebel ab, und die Fähnchen folgen dieser.

Also ist dieser 2. von 3 Aufstiegen bewältigt, *congrats!!* Jetzt subito weiter, raus aus dem Windkanal!!! José zieht (endlich!) seine Windjacke an, wortlos rennen wir nebeneinander auf der Strasse. Das Rennen fühlt sich gratis an: Rückenwind, leicht bergab, flacher Untergrund, voll easy. Wenn man etwas sehen würde. Aber der Lichtschein unserer Lampen reflektiert direkt vor den Nasen, man kann knapp 2 Meter sehen, also immer nur den übernächsten Schritt. Schnelles Rennen ist zu gefährlich, will man nicht eine Abzweigung verpassen oder in einem Stacheldraht landen.



Der Wind schiebt uns richtiggehend vor sich her, die Kälte dringt sogar durch den Rucksack hindurch an den schweissnassen Rücken. Aber es läuft prima, wir beiden bleiben aufmerksam (Streckenmarkierung!), konzentriert (Schlaglöcher in der Strasse!), spar-sam (es folgen fast 1000 Downhill-Meter!), effizient (noch ist erst gut ein Drittel gemeistert!).

So etwa im 10-12 km/h-Tempo rennen wir meerwärts, tipptopp. Noch immer erlaubt der dichte Nebel keinerlei Umsicht oder Ablenkung; es ist, als wenn man in eine weisse Wand rennt und hofft, dass dahinter keine Mauer liegt. Bei einer 90°-Abzweigung nach rechts erwischt es José prompt, er reagiert zu spät und landet im Maschendraht einer Kuhweide. Egal, nichts passiert, weiter.

Mental schalte ich mein **DRS (Drag Reduction System)** ein: in der Formel 1 klappen dazu jeweils die Fahrer, welche weniger als eine Sekunde hinter dem vor ihnen liegenden Piloten kämpfen, den Heckflügel auf und reduzieren so den Luftwiderstand (auf Kosten des Abtriebs). Der daraus resultierende Geschwindigkeitsüberschuss reicht dann oft, um auf einer langen Gerade am Gegner vorbeizuziehen. Das ist hier nicht nötig, aber etwas lockerer darf es durchaus werden nach den bisherigen Stunden, die uns schon sehr viel abverlangt haben.

Apropos F1: das **KERS (Kinetic Energy Recovery System)** ist nun auch gefragt: Jetzt, genau jetzt muss und darf ich meine von Energieträgern entleerten Muskeln wieder etwas auffüllen; nun ganz behutsam und weich runterrennen, kein Herabbrettern auf Teufel komm raus, das würde sich unten arg rächen. Denn es funktioniert wirklich, man kann sich echt an derart langen Anlässen laufend erholen und wieder ein gewisses Speichervolumen aufbauen. Dazu gilt: Intensität möglichst immer so tief halten, dass die Glykogen(Zucker)-Reserven in der Muskulatur geschont werden und die Fibrillen möglichst auf Fettverbrennung laufen. Das ist zwar etwas weniger wirkungsvoll, aber sparsamer - und viel ökonomischer. Zucker wird ja v.a. dann verbrannt, wenn es eilt, wenn die Intensität hoch ist, bei Kälte - und wenn zu viel Adrenalin zirkuliert.

War das ein erster Vogellaut? Beginnt die Dämmerung? Oder bloss akustische Halluzinationen? Noch immer ist es stockdunkel, aber nicht mehr so kalt und wenn ich darauf achte, wird auch erkennbar, dass hier Bäume und somit Windschutz die Strasse säumen. Ich bin froh und dankbar, dass der Abstieg nicht gleich beschaffen ist wie der Aufstieg, das wäre ein Desaster geworden, gefährlich dazu auch noch. So langsam beginnt mir die Whalers Great Route zu gefallen...

Es läuft echt prima, die ersten Hürden sind gemeistert, bald sollte der Hafen von Horta erreicht sein, dort kann ich rasch in unser Hotel (die Strecke führt genau daran vorbei), mich duschen, umkleiden inkl. andere Schuhe, alle Systeme kurz runterfahren und dann «wie neu» in die zweite Hälfte starten. José plagt immer noch Durchfall, erneut verschwindet er kurz im Gebüsch; ich trabe locker weiter und lasse ihn wieder aufschliessen, dann ziehen wir das Tempo an, die Sicht ist jetzt klar besser geworden, auch die Strasse.

Checkpoint 4, ganz unerwartet: Eine kleine Hütte gleich unter der oberen Hauptstrasse dient als willkommene kurze Pause. José füllt seinen Camelbak, ich meine Bidon, 3 kleine Mars und ein Snickers, zwei Bananenstücke, keine Musse für Plaudereien mit dem etwas unterfordert wirkendem Team. Wo im Rennen stecken wir eigentlich? Ganz vorne oder irgendwo abgeschlagen am Ende?? Jedenfalls haben wir niemanden überholt (also kaum weit hinten) und sind auch von niemanden aufgefressen worden (somit auch nicht vor dem Elitefeld).

Wieder Vogelgezwitscher, diesmal aber unverwechselbar, und wirklich: das stundenlange Schwarz der Nacht erfährt am Himmel etwas Konturen, grau wattiert zeigen sich Regenwolken, die zermürbende Dunkelheit dürfte bald überstanden sein. Ist wohl «mein» kleines Amseli auch schon wieder auf dem Ziegelstein-Dach und ruft voller Inbrunst in den neuen Tag; in der Hoffnung, dass es heute mit einem Weibchen klappt?



Dazu fällt mir ein schönes Erlebnis mit unseren beiden Mädchen ein: Als Melissa vielleicht 4 und Olivia gut 2 Jahre alt waren, sind wir an einem Wochenende ins Reppischtal spazieren gegangen. Auf ein Rascheln im Laub aufmerksam geworden haben wir ein kleines Vögelchen entdeckt, ängstlich piepsend. Scheinbar ist es – noch flugunfähig – aus dem Nest gefallen und nun hilflos am Boden herumirrend. Die schöne Musterung an den Flügeln hat uns sofort fasziniert: das ist sicher eine Nachtigall oder ein Kuckuck, ein ganz besonderes Exemplar.

Kein Muttervogel weit und breit; wenn wir nichts unternehmen, ist das Tierchen leichte Beute für allerlei Räuber. Also fangen wir den frechen Kerl mit dem grünen «Nuscheli» von Melissa, fahren schnurstracks in die Vogelwarte Sempach. Dort angekommen präsentieren wir stolz unseren Exot, sicher bald die Attraktion in der Voliere!

Aber: Das sei «*bloss än Amslä*», nichts Besonderes; wir können sie hierlassen, in 3-5 Tagen sei das Tierchen aufgefüttert und werde freigelassen. Irgendwie sind wir etwas enttäuscht, hätten Lob für den wertvollen Fund erwartet... Andererseits: wer behauptet eigentlich, dass eine «normale» Amsel weniger wert ist als eine Nachtigall, ein Rotkehlchen oder eine Lerche?

Wir rennen weiter, José scheint es eilig zu haben; er habe sein Logis auch in Horta, in einem Airbnb. Ob er auch einen Boxenstopp absolvieren wird? Oder soll ich auf mein Wellness-Break verzichten und besser mit ihm auf der Piste bleiben? Ich weiss es beim besten Willen nicht.



Erstmals überhaupt ist das Meer erkennbar. Nicht viel von «*Blue Ocean*», aber umso wohlwollend gütiger ruhen die Wassermassen in der Morgendämmerung.

Vorerst geht es weiter, noch sind wir lange nicht in Horta. Ärgerlicherweise führt die Strecke nun wieder westwärts, Richtung Flughafen, wenigstens nicht erneut bergauf: etwas unübersichtlich im Zickzack durch den Hang mit einfachen Wohnhäusern, Bauernbetrieben mit kläffenden Hunden, immer aufmerksam den Markierungen folgend. Und jetzt noch so eine Bananen-Plantage, diagonal hindurch und achtsam über querliegende Stämme, einfach immer weiter.

So langsam, aber sicher bin ich müde; die Beine werden schwerer, das Vorankommen verliert an Leichtigkeit. Kein Wunder nach durchlaufener Nacht... Zeit für das zweite Mars, und immer brav trinken, man schwitzt unter der Windjacke mehr als man realisiert.

Nach mehreren Feldwegen und etlichen Passagen entlang Äckern ist die Hauptstrasse erreicht; jetzt östlich dieser folgen bis zur Bucht vor Horta. Das stundenlange Herunterrennen macht sich bemerkbar, es fehlt schlicht die Kraft für ein vernünftiges Tempo in der Ebene. Aber allein das Vorankommen zählt, Tempo, Zeit oder gar Rang sind bedeutungslos geworden. Inzwischen ist es richtig schön hell, die Lampe kann im Rucksack verschwinden. Hoffentlich werde ich vor dem erneuten Eindunkeln im Ziel sein und nicht nochmals im Schein meiner Stirnleuchte die Schritte errahnen müssen.

Über mehrere Kreuzungen und um Kreisel, endlich erscheint der kleine Ausläufer der Hauptstadt Faials zur Rechten. Wenig später leiten blaue Pfeile in ein trutziges Gebäude, früher vermutlich Teil der Hafen-Sicherung. Manuel der OK-Chef ist dort und heisst uns willkommen. Zwei Franzosen sitzen ebenfalls herum und kauen mit leeren Blicken an irgendwelchen Biskuit herum. Alles okay bei mir. Manuel bestätigt mich, wir seien weiterhin im Rennen, der Fehler der ersten Vulkanrunde abgehakt, wieder im Klassement, nullo problemo oder besser «sem problemas» auf Portugiesisch.



Aber dann: José überreicht ihm seinen Tracker. «I am out!», er gebe hier auf, das Rennen für Numero 107 sei beendet, Schluss. Ich erschrecke erstaunt, bin aber doch nicht ganz überrascht. Seine Körpersprache hat auf den letzten Metern etwas Resigniertes ausgestrahlt. Wir geben uns wortlos die Hand: ein kräftiger Druck des Danks, der Verbundenheit, der Treue.

Ich weiss nicht mal, wie er wirklich heisst, bloss Vorname und Nummer 107 Great Whalers Route Faial 2023, mehr nicht, werde ihn mit höchster Wahrscheinlichkeit nie mehr treffen. Diese Stunden waren ein gemeinsames Erlebnis, eine nötige Symbiose, um gut hierher zu kommen. Jetzt bin ich also auf mich alleine gestellt; es sollte ja einfacher werden. Denn die vielen Stunden im Dunklen durch derart anspruchsvolles Terrain haben zwar viel, wenn bei weitem nicht alles gefordert.

Noch vor dem narzisstischen Franzosen (er will unter 20 Stunden ankommen, so seine Prognose beim Check-in am Flughafen) und seinem wortkargen Bewunderer verlasse ich die Kanonenfestung und laufe weiter. Mit aufgefüllten Bidon, gestärkt dank einem schmackhaften offensichtlich lokalen Gebäck mit grünen Kandisfrüchten und einer mehr oder weniger reifen Banane. Wenn ich jetzt etwas Gas gebe, hänge ich Napoleon und seinen Schatten ab; wenn das keine Motivation ist, etwa bei halber Renndistanz ?!?



Apropos Hälfte: ich weiss gar nicht so recht, bei welchem Kilometer der Hafen von Horta liegt, zudem stimmt die Aufzeichnung meiner Uhr ja auch nicht mehr «dank» unserem Umweg. Jedenfalls ist es nun angenehm warm geworden, der Wind fächelt nett durch den Morgen, die Stadt erwacht. Zuerst muss ich aber noch durch die kleine Bucht, dann über einen elenden Treppenweg 150 Höhenmeter auf so die belanglose Nebeneruption einer vorzeitlichen Katastrophe. Hobby-Joggerinnen in stylischen Dres-ses kommen mir entgegen, vermutlich Seefahrerinnen, die bei einer Atlantik-Überque-rung hier einen Halt einlegen und die Gelegenheit gerne nutzen, sich die Beine etwas zu vertreten. Dass ich schneller als diese Schlafmützen unterwegs bin, erfüllt mit Stolz und etwas Häme.



Der Blick auf Horta. Über die-sen Hügel führt der Treppen-weg direkt in die Hauptstadt Faials. Ganz links aussen kann man noch die **alte Festung** am Meer erkennen, der letzte Checkpoint.

So, jetzt muss ich mich entscheiden: weiterrennen in diesen verschlammten Schuhen gefüllt mit Vulkanstaub und total verdreckt/verschwitzt/verklebt ODER kurzer Abstecher ins Hotel Pousada und rasch unter eine herrlich heisse Dusche, weg mit diesen Klamotten, hinein in die fein säuberlich auf dem zweiten Bett parat gelegte Garnitur, etwas mampfen und Futter nachfüllen, um maximal 15 Minuten später *totally reloaded* in die zweite Hälfte zu starten.

Ja, das mache ich, die paar Minuten sind es wert. Schon bin ich an den Mauern des Pousada Forte da Horta an der Rua Vasco Da Gama, nun links die Treppe hoch, nichts spricht dagegen.

Im letzten Moment zweige ich rechts ab: nix da, weiterrennen, was soll dieser Wellness-Abstecher? Innerhalb 30 Minuten bin ich wieder im Status quo; verschwitzt, verdreckt, von oben bis unten nass. Und es läuft ja prächtig! Kein Grund den erfolgreichen Indianer neu eingekleidet und auf ein anderes Pferd zu setzen.

Ich weiss bis heute nicht, warum ich inner Sekundenbruchteilen mein zurechtgelegtes Konzept umgeschmissen habe.



Jedenfalls renne ich nun weiter, bin schon vorbei an den vielem Uferzeichnungen von Nautik-Freaks, die sich hier verewigen wollen. Es ist – denke ich mit etwas Abstand – eben doch der Ehrgeiz, hier keine Minuten einzubüssen zu wollen, penetrant dranbleiben, im Wettkampf-Modus verharren, keine Weichei-Einlagen, kompromisslos vorwärts. Damals in Andorra war es anders, das Profil dieser Umrundung (170 km mit 13'500 m HD) hat Pausen erzwungen, damals war eine Dusche und das Retablieren Lebensversicherung. Und ganz ehrlich: die zwei trottigen Franzosen würden mich sonst überholen, und das kommt kampfflos NICHT in Frage!!



Ob Ihr es glaubt oder nicht: im Vorbeirennen höre ich mein kleines Amseli rufen, als wolle es mich zusätzlich motivieren, tapfer und unverzagt die nächsten Herausforderungen in Angriff zu nehmen. Mir Mut vermitteln, dass wir BEIDE es schaffen werden, bis heute Abend...

Eine schöne Reise ist bekanntlich nur dann eine schöne Reise, wenn man jemandem davon erzählen kann - es mit jemandem teilen darf. Ähnlich wie bei einem Geschenk, das dem Schenker mindestens so viel Freude bereitet wie dem Beschenkten. Daher ist es für mich rückblickend immer ein wunderbares nochmaliges Erleben einer Reise, wenn ich meine vielen grossen und kleinen Abenteuer auf solchen Anlässen zu Papier bringe. Und sei es bloss der Gesang einer unbedeutenden kleinen Amsel, der mich weiterträgt.

Vorne beim Hafen stehen die hochseetaugliche Fähre, ein Kreuzfahrtschiff und das Patrouillenboot der EU zur Überwachung der Fischerei. In meinen Schuhen chroost es, mal kurz ausschütteln wäre vermutlich kein abwegiger Gedanke. Ich laufe weiter, solange es nur stört und nicht behindert ist das sinnlos, bald wird sich wieder Material an meinen Sohlen reiben.

Gefühlsmässig sind meine Füsse und Zehen noch mehrheitlich okay, die Achillessehne (Peritenonitis) spannt manchmal, dann ist sie wieder ruhig, das Stechen aussen an der Hüfte links (vermutlich Bursitis am Trochanter major) kommt nur bei Sprüngen bergab (Treppenwege), die lästige «schissi» Zerrung in den Hamstrings rechts (oberer M. semi-membranosus), die ich mir letzte Woche bei einem «schissi» Fehltritt zugezogen habe, ist verschwunden respektive bei momentan anderen Prioritäten schlicht nicht spürbar.

Es geht eilig aus dem Städtchen, dann – alles ganz alleine, niemand vor mir und keine Franzosen hinter mir... - wieder in eine neue Steigung, ein paar Hundertmeter hoch, so als kleines Intermezzo vor der grossen Diagonale. Diese wird **Hanne** laufen, die klassischen 42 km quer über Faial; hoffentlich ein schönes Erlebnis für sie. Und wo steckt wohl **Stefan**, der vom Affen Gebissene (wortwörtlich nota bene!)? Jeder auf seinem Egotrip, alles total zwecklos, aber mit viel Sinn beseelt.

Nach einigen Quartierstrassen ist die Anhöhe über Horta erklommen, bald sollte es wieder runter ans Meer gehen. Sollte. Aber es kommt anders..., weit hinein ins Insel-Innere, ständig hoch und runter; bitter erkämpfte Steigungen werden verschwenderisch durch grässliche Schlammpfade runter vernichtet. Es zerrt an den Nerven, so komme ich nicht wirklich voran, die verbleibenden 50 (?) km dürften bei dieser Streckenführung 10 Stunden beanspruchen, ein grosses Desaster ausgenommen. Inzwischen bin ich genauso lange unterwegs, der Start gestern um 22 Uhr ist weit weg; ein Hauch einer Erinnerung aus fernen Zeiten.





Gerade darin liegt eine meiner Stärken und letztlich auch eine der Motivationen zur Teilnahme an derartigen Ultra-Langstreckenläufen: jetzt einfach zäh weitlaufen, Schritt für Schritt, dranbleiben, immer in Bewegung, das nächste Teilziel anstreben, sich stolz über das Erreichte freuen und gespannt bleiben auf die kommenden Höhepunkte...

Endlich klart das Wetter etwas auf. Zwar pfeift immer noch heftiger Wind aus Westen um meine Ohren (die Mütze ist Gold wert!), aber es hat den Anschein, dass vielleicht doch noch ein paar Sonnenstrahlen die Wolkendecke durchbrechen könnten.

Kühe und gelegentlich einzelne Schafe stehen uninteressiert im Grün der Wiesen. Sporadisch bellt ein Hund von einem abseits gelegenen Hof zur Strasse hin, Menschen sehe ich eigentlich nie, auch keine Mitstreiter. Aber ich bin tapfer auf der markierten Strecke, auch der Pfeil auf meiner Suunto folgt brav der punktierten Linie.

Ein sonniger Frühlingsmorgen kündigt sich an. Und schon kippt das Wetter wieder, als wüsste es nicht, wohin. Ständige Übergänge in die nächste Veränderung...

Geniale Dinge sind immer einfach, letztlich in beängstigender Weise banal. Es ist jetzt grad so, als sei ich schon jahrelang zu Fuss unterwegs zu einem unbestimmten Ort. Und immer, wenn ich wieder ein kleines Teilziel erreicht habe, fühlt es sich aber nicht an wie ein spezieller Moment, eher wie ein weiterer Schritt - wie so viele tausende davor.



Beim Blick auf die Uhr sehe ich mir meine Handrücken an: es hat dort schon ein paar Falten und «Altersflecken», Lentigo senilis. Genau so habe ich die Hände meines Vaters in Erinnerungen, Vatis Innenflächen waren allerdings immer schwarz, von der «Charrä-Schmieri», das Oel an den Händen des Automechanikers. Ja, ich werde auch älter, nächstes Jahr **60** (!), verrückt.

Früher war das das Alter, in dem man sich so langsam in die Pension rüber hangelt, um dann noch das nachzuholen, was man lebenslang verpasst hat (funktioniert übrigens nie!), mit **70** war man dann wirklich alt und mit **80** durften die Enkel im Radio DRS einen Ländler der Kapelle Alpenrose wählen, um dem rüstigen Jubilar zu gratulieren.

Heute werden 95jährige am offenen Herzen operiert, für mehrere 100'000.- Franken palliative Chemotherapien infundiert, um das Leiden um 1-2 Monate zu verlängern; sterben darf man definitiv nicht mehr, das wissen wir spätestens nach Corona. Noch immer bin ich zornig und aufgewühlt, wenn es um dieses Thema geht; was da an Unsinn beschlossen und gelock-down't wurde ist ein Verbrechen an sämtlichen Generationen.

Weiterrennen, bald sollte km 80 kommen mit dem nächsten Verpflegungsposten und wo man sich Wechselkleider etc. hätte hinbringen lassen können. Ich habe darauf verzichtet, wollte ja im Hotel dieses Break einziehen, egal. Nochmals diverse Waldpassagen über glitschige Schlammwege, durch (zum Glück strömungsfreie) Bachkanäle, quer über Kuhweiden gespickt mit fladenartigen Minen. Ich laufe gleichmässig und wie mir scheint ganz ordentlich. Mehr geht nicht, mehr muss nicht.

Dann die erwähnte next Aid-Station: Isogetränk, der feine Leb-Kuchen mit den grünen Kandisfrüchten, noch ein Mars zum Mitnehmen, etwas Smalltalk, weiter. Hier läuft ein Teilnehmer unmittelbar vor mir los, einen anderen überhole ich, da er scheinbar eine längere Pause nötig hat. Nun also der letzte Marathon, runter ans Meer und dann immer hoch, zuletzt nochmals dieselbe Tortur runter wie irrtümlicherweise schon einmal mitten in der Nacht...

Denn Manuel vom OK hat mir auferlegt, nun genau auf der Strecke zu laufen und nicht – mein Vorschlag – dann den Abstieg zu nehmen, den ich eigentlich nach dem ersten Aufstieg hätte erwischen sollen. Also kein Vorteil, nochmals diesen elenden Schlamm-pfad und die vielen Gegensteigungen anstelle des einfacheren Downhills.

Janu, was soll's. Hauptsache ich komme korrekt an und bleibe im Klassement; denn es würde mich schon wurmen, wenn mir im Ziel die Medaille verwehrt bliebe. Dass ich jetzt schon ans Finale denke, ist doch ein gutes Zeichen: ich spüre, es klappt, bin gut dran und gut drauf, sicher 6 Stunden vor den Zeit-Limiten, keine nennenswerten mechanischen, metabolischen, zirkulatorischen oder mentalen Probleme. Dem Erfolg stehen «nun» noch 8 schmerzhafteste Stunden im Weg, was will ich mehr... ?!?

Sind das Pfefferminzen, die so intensiv riechen? Überhaupt, es gibt – trotz meist fehlender Aussicht – viel zu bewundern, halt in der Nahsicht... Augen/Ohren/Nasen auf!



Ein Pärchen kommt mir entgegenge-
laufen. DIE Gelegenheit für eine Pho-
tographie!

Sie sind irritiert; ich soll doch rennen
und keine Zeit verschwenden...

Auf diese Minute kommt es bei allem
Ehrgeiz nun wirklich nicht an.

Und so entsteht diese Bild mit dem
Untertitel

«Ein Männlein steht im Walde ganz
still und stumm; es hat von lauter Pur-
pur ein Mäntlein um. Sagt, wer mag
das Männlein sein, das da steht im
Wald allein mit dem purpurroten
Mäntlein?».

Aber bei allem Humor: es nervt gewaltig... Mehrmals renne ich runter ans Meer, freue mich nun auf den letzten grossen Aufstieg, kämpfe mich stöhnend auf einen Hügel (am zermürendsten sind die langen hochtrittigen Treppen), nur um wenig später wieder auf Meeresniveau zu konstatieren, dass es nochmals von vorne beginnt. Irgendwann verlässt mich der Mut, ich zücke das Handy und schaue nach, wo genau ich eigentlich stecke.

Oh Schreck, es geht nochmals 3 x über
solche Wellen bis dann der Tiefpunkt zum
Höhepunkt erreicht ist.

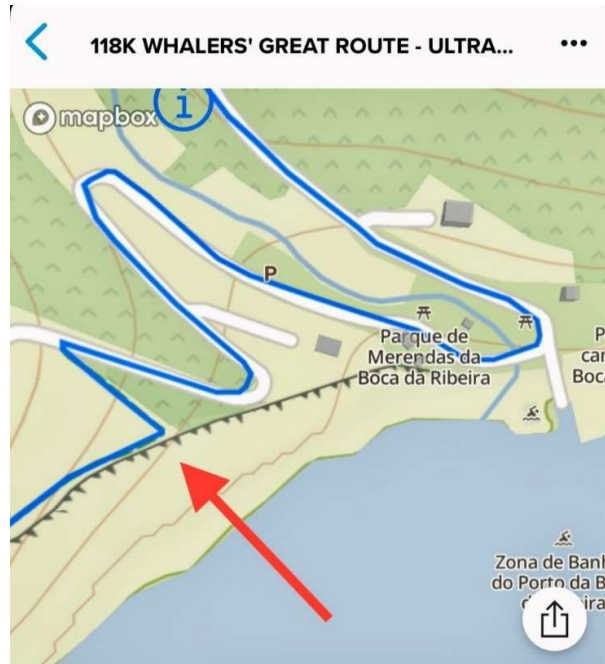
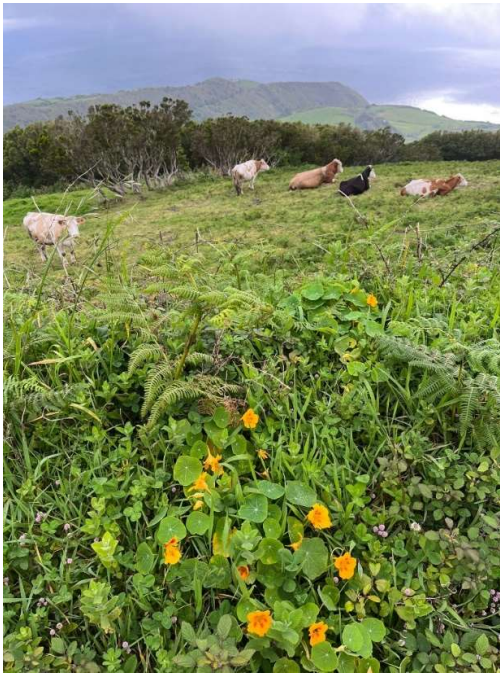
Somit weiss ich wenigstens, was nun folgt,
kann mich darauf einstellen.

Die Marathonläufer/innen sind hier auch
durchgerannt, der Weg ist arg zertram-
pelt. Und entsprechend aufgeweicht...

Ups! Ein paar Sonnenstrahlen, sofort weg
mit der Mütze und Ärmel hochkrempeln,
und schon wieder Schatten und kühle
Windstösse, natürlich von vorne kom-
mend.



Wieder ein eigentlich herrlicher Aussichtspunkt – jetzt wo man endlich einmal etwas sieht.



Meinen Koffein-Bonus ziehe ich noch nicht ein, der bleibt Ultima Ratio. Und schimpfen oder klagen darf ich auch nicht: schliesslich alles freiwillig! Nun bin ich direkt über der Brandung, wenig unter mir tost der Atlantik an vulkanisches Gestein; ein **scharfer 120°-Knick** nach links: jetzt beginnt bald die letzte Diagonale! Knapp 40 km, ca. 1500 Höhenmeter hoch und runter, vermutlich mehrheitlich Gegenwind, jedoch Regen sollte es noch keinen geben, *andiamos animo-animo!*



Ich hätte eigentlich viel, sehr viel Zeit, um mir allerlei durch den Kopf gehen zu lassen, was momentan mein Leben prägt und lenkt:

- 2 Wohnorte (Bonstetten und Basel),
- 4 Jobs (Allgemein- und Sportmedizin in der Praxis in Kleinbasel, Orthopädie in der Orthoklinik Dornach, Operationsassistent im Birschof in Münchenstein, Hüten von Frederic als stolzer Grossvater),
- 2 Töchter die immer wieder für Überraschungen sorgen,
- 1 Enkel, unser Sonnenschein.



Aber: ich bin nahezu permanent hochkonzentriert unterwegs, muss genau auf die Streckenführung achten, das anspruchsvolle Profil und die äusserst schwierigen Wege erfordern umsichtiges Abwägen jeden Schrittes. Das ständig wechselnde Wetter lässt nie Monotonie aufkommen, die Sensoren sind fokussiert auf die unmittelbare nächste Herausforderung gerichtet, also kaum Valenzen für herumschwebende Gedankengänge oder gar analytisches Hinterfragen von Dingen, die nicht präzis den momentanen Anforderungen dienen.

Seit der letzten Kontrollstelle ist auch schon wieder eine Stunde vergangen, in einer weiteren sollte ich also inmitten des Hangs hoch zum Vulkan Caldeira (Part III) sein.

Den Typen vom letzten CP sehe ich manchmal vor mir, und nun schliesst auch der Läufer zu mir auf, der ein etwas trauriges Bild beim letzten Posten abgeliefert hat.



So sind wir zu Dritt und doch jeder mauseinsam in dieser letzten Herausforderung - oder sollte ich besser sagen letzten **Erlebnis**? Immerhin, ich renne locker, wenn es flach(er) ist, wandere zügig und gleichmässig, wenn es steil(er) wird, hüpfte federnd runter, wenn es mal wieder *bergab(er)* geht. Tendenz nun aber diskussionslos *bergauf*! Schon bin ich auf über 350 Meter über dem Meeresspiegel, also bald die Hälfte bis zum Krater-rand.



Die Vegetation hält sich tapfer, kräftige Bäume trotzen den Stürmen über die Insel und sorgen für etwas Schutz vor der Witterung. Wieder fegt der Wind Nebelschwaden über die Hänge, hoch oben dürfte es erneut heftig werden. Jetzt geht es vorbei an 6 Windrädern, 5 davon zerschneiden die Ruhe in rauschende Stücke. Immer wieder trinke ich kleine Schlucke, esse die beiden Mini-Mars vom CP 3; das süsse Zeug tut gut und gibt mir das Gefühl, nicht bloss ein Duracell-getriebener Dauerläufer, sondern ein menschliches Wesen mit substantiellen Ansprüchen ans Dasein zu sein.

Jetzt hinein in einen bezaubernden Nadelwald, und schon bin ich beim drittletzten (?) Checkpoint. Eine Pfadfindergruppe weist mich zum Stand mit allerlei Wünschenswerthem, nette Geste. Dort angekommen nimmt sich eine hilfsbereite Dame meiner an:

- *Iso or water?*
- *You want some soupe?*
- *Bred, Bisquits, fruits?*
- *Everything okay?*
- *5 K to the top, than follow the markers, the downhill is on another way because of very bad conditions up there...*

Da steht ja eine Cola-Flasche, das wäre jetzt eine willkommene Option! Dummerweise habe ich keinen Becher und in einen Bidon ist keine gute Idee, das gibt immer so eine Sauerei. Ein anderer Helfer reicht mir ein 1 dl-Tässchen, 3 x gefüllt ergibt das auch ein paar herrliche Schlucke von diesem entsetzlich ungesunden Elixier. So, jetzt genug Kulinarik, weiter in die letzte Steigung - und den Rest kenne ich ja schon...



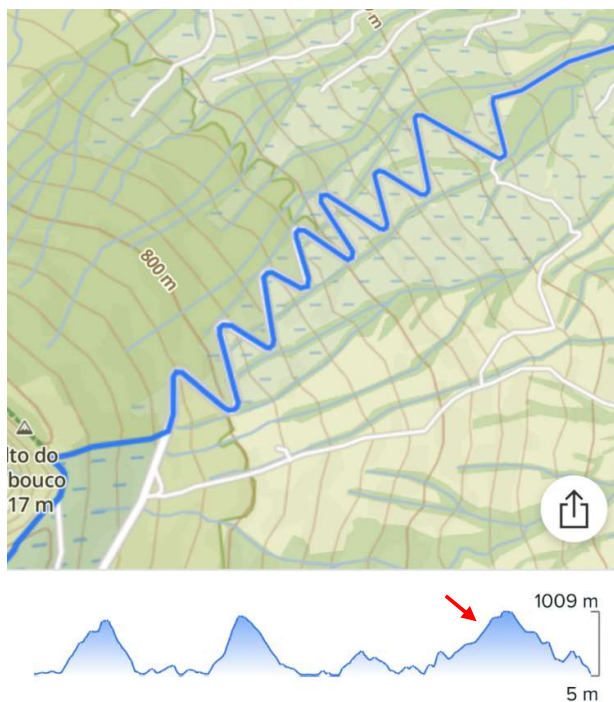
Die Strecke bleibt einfach, eine breite braunrote Bergstrasse führt phantasielos hoch zur Nebelgrenze. So komme ich einigermaßen flott voran, aber kaum bergauf, mein Höhenmesser dümpelt ganz zaghaft von 600 auf 700 m.ü.M.



Jetzt überholt mich ein Typ mit Ostblockdialekt, dank seinen Wanderstöcken und riesigen Schritten (Siebenmeilenstiefel?) zieht er an Nr. 126 PO aus CH vorbei. Und auch derjenige unseres Trios, den ich am CP überflügelt habe, ist wieder vor mir, schlicht schneller.

Trotzdem bin ich nach wie vor sehr zufrieden mit meiner Leistung, ganz hervorragend was ich hier performe, und alles mit ganz guten Reserven - für Unvorhersehbares und Unabwendbares.

Hey, ich habe ja Cola getrunken, also meine Koffein-Abstinenz gebrochen; *it's a sign* für etwas Koffein in Form meiner Energie-Bomben im Rucksack. Die erste ist schon an Bord, nichts zu spüren. Also 10 Minuten später nochmals so ein Ding, immerhin etwas Zucker, und das brauche ich nun wirklich, da ich zu frösteln beginne. Jetzt ist der Serpentinweg erreicht, in geschlängelter Linie geht es bergauf, ganz nett, wenn auch nicht gerade abwechslungsreich. Bald sollte ich oben sein, immerhin 800 m auf meiner Uhr, sehr gut. Und ob ich mir das nun einbilde oder nicht, es läuft flotter; sei es die Vorfreude vor dem Finale oder irgendwelche koffein-aktivierten Synapsen in meinem Hirnstamm: Hauptsache ich komme voran - und dem Ziel näher.



Der Wind wird heftiger, raue Böen reissen an mir, stellenweise fegt es mich fast vom Pfad. So ist der nun mit Fähnchen jalonierte Kanal rechts weg und hoch ganz willkommen, wenigstens etwas Windschutz. Saumässig steil, wieder so eine elende Wiese wie damals beim zweiten Anstieg, lange kann es nicht mehr dauern und ich bin *on top of the whalers great route Ultra Blue Island 2023!!*

Mehrmals versinken meine Schuhe im Dreck...

...egal, nun kommt dann der Panoramaweg um den Krater und dann bloss noch runter ...

...irgendwie bis zum Light-House.



Und wirklich, ich umrunde einen Zaun - und schon bin ich oben, jedenfalls macht das Relief den Anschein, dass es rechts ins Nichts runtergeht (Krater) und vorne ein Weg westwärts führt. Denn viel sehen kann ich wieder nicht, der Nebel verschluckt die Sicht. Und wenn das weiter so stürmt, werde ich auch noch taub, derart heftig reissen die Winde an meiner Jacke mit Kapuze. «Ka Binliwetten» würde mein Vater dazu sagen...

Nein, nicht das auch noch: anstelle eines lieblichen Wanderwegs für fotografierende Sandalen-Touristen weisen uns die eng gesteckten Fähnchen auf einen tiefen Morastpfad; kaum eine Kuh würde hier durchtrampeln, knöcheltiefer Dreck, regentriefend durchtränkt. Und immer noch bergauf, alles im vollen Gegenwind, keine Spur von schwerelosem Traben entlang dem Kraterrand bevor der Abstieg folgt. Mehrmals kann ich einen Sturz knapp abwenden, der Untergrund ist schmierig und glitschig wie eine Seifenbahn.

Egal, lauf jetzt weiter, das dauert nicht mehr lange, bald kommt der Kiesweg, auf dem die Bilder der Austragung 2022 mit strahlend winkenden Läufern in hellem Sonnenschein geknipst wurden. 1100 m.Ü.M., komisch, ich dachte 1040 sei der Peak? Und noch ein Fähnchen weit oben, wieder eins, nochmals eins...

Jetzt scheint es zumindest nicht mehr weiter zu steigen, dafür ist der Weg unverändert die *absolute Katastrophe*. Denn gleich nebenan, 10 m links von mir, führt der breite Kiesweg in die gleiche Richtung, allerdings nicht so ein Schlammbad wie hier drüben. Soll ich die Spur wechseln? Aber dann verpasse ich vielleicht die Abzweigung in den Abstieg, bin erneut neben der Strecke, erschummle mir einen Vorteil. Also weiter auf dem schrecklichen Trampelpfad, den garantiert niemand freiwillig gehen würde. Es ist echt ein Kampf, kaum einmal 10 Meter, die man gehen oder rennen kann, alles durch Matsch und klebrigen Lehm. Da ist mir sogar die Lust am Fotografieren vergangen..., gepaart mit einem selten dagewesenen Gefühl innerer Freiheit, gefühlter Lebendigkeit:

Nun ist wieder einmal so ein Moment, den ich scheinbar alle Jahre provoziere: 9 von 10 Artgenossen würden das schlicht nicht überstehen. Ich bin also ein Privilegierter meiner Spezies... Und wenn ich hier als Läufer brillieren will, reichen 100% nie und nimmer, das geben alle, bloss um dieser Hölle halbwegs lebend zu entkommen. Nein, jetzt sind 110 % oder besser mehr gefordert.

Weitere 15 Minuten, alles in reissendem Wind und düsterer Kälte. Noch selten war ich den Elementen der Natur derart exponiert. Ich sollte längst die lange Windschutzhose, Handschuhe und auch das Langarmshirt anziehen. Aber dazu müsste ich stehen bleiben, dem nassen Nebelwind schutzlos ausgeliefert, keine Stelle mit etwas Abschirmung weit und breit.

In all dieser Kälte und Rauheit hat sich etwas bereits unumstösslich in mir breit gemacht: ich werde diesen verrückten Lauf – die mehrfache Besteigung des Caldeira und das wirre Umkreisen Faials - gut und auch rangmässig erfolgreich beenden können; was immer noch kommt, ich verfüge über genügend Ressourcen und die nötige Resilienz, um vor Zielschluss die letzten Kilometer zu bewältigen.

Oder gemäss Albert Schweitzer:

«Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glück. Glücklichein ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn du liebst, was du tust, wirst du erfolgreich sein.»

Nochmals 15 Minuten, hört das denn nie auf? Bald sollte ich rings um den Krater sein, zumindest kommt es mir so vor. Keine Energie für Fotos, Ihr müsst meinen Beschreibungen glauben. Wenigstens regnet es nicht. Und im Dunklen möchte ich niemandem diesen Streckenabschnitt zumuten. Etwas verzweifelt zücke ich nun doch das Handy, starte die App mit der Strecke.

Der Cursor blinkt am westlichen Krater, wenn das so stimmt, sollte gleich in wenigen Metern der Abstieg erfolgen - weg aus diesem Höllen-Szenario. Ich packe das Handy wieder in die wasserdichte Hülle, verstaue es vorne im Fach mit dem Reissverschluss. Stolpere weiter, stemme mich gegen den Wind und die Nebelschaden, die mir entgegengefeht werden.



Bei allen Strapazen: Es fühlt sich enorm vitalisierend an, so etwas zu erleben, erspüren, erlaufen.

Jetzt zählt wirklich nur das jetzt, alle Kosmetik bröckelt ab, sämtliche Fassaden sind Makulatur.

Kampf Mensch gegen Natur? Wohl kaum. Eher Mensch im Kampf in der Natur, auf einer Strecke, die bei derartigen Bedingungen gemieden werden sollte.

Und bei allen (Über-)Forderungen bin ich überrascht, wie locker und aus sicheren Reserven heraus ich hier nach 16 (?) Stunden renne. Die Vorbereitungen zur Teilnahme auf dieser wenig bekannten Insel waren alles andere als seriös; zum einen bin ich momentan nicht sonderlich «lauffreudig», Basel ist – sportlich gesehen – ein absoluter Motivationskiller, der Arbeitsweg mit dem Fahrrad bringt ausdauerermässig gar nichts, der Dienstagabend-Lauftreff mit den Trailmaniacs in der Gempfenregion ist immerhin ein Grund, die Schuhe zu schnüren, aber das alleine genügt nie, um derartige Giga-Läufe finishen zu können.

So beschränkt sich mein momentanes Training auf zwei Long-Joggs am Wochenende in der Region Bonstetten/Albis. Halt leider ohne Hund, Stanley ist nun auch schon bald 2 Jahre nicht mehr bei uns. Zählen kann ich - zum Glück - weiterhin auf viel Erfahrung und Routine in solchen unberechenbaren Läufen, meine scheinbar prädisponierte Konstitution, eine gute Intuition für die jeweilige Situation, mentale Stärke im Wissen, schon mehrere Extremsituationen letztlich bravourös gemeistert zu haben, und auch auf ein gutes Timing, um zum Zeitpunkt X wirklich parat zu sein.

Letztlich gibt es für derartige Grenzerfahrungen zwei Weisheiten:

1. Wenn man denkt, man kann nicht mehr und scheint an einer Grenze angekommen zu sein, ist man in Wahrheit erst bei 50 %. Sich nie unterschätzen!
2. 80-100 % Leistung genügen schon irgendwie, um halt so mittelmässig durch den Alltag zu dümpeln; aber wer ein solches Erlebnis erfolgreich zu Ende bringen will, muss mindestens 110 % leisten, anders geht es nicht. Überdurchschnittlich sein wollen und können!

Nun flattern 4 Fähnchen im Wind, zwei links, zwei vorne; aufmerksam bleiben! Jawohl, es geht seitlich weg, über eine kleine Kuppe und dann waghalsig runter auf eine gesicherte Strasse, wo das Sanitätsfahrzeug mit zwei Samaritern steht. Dies ist nun also die *abweichende* Strecke; scheinbar haben die wirklich extremen Wetterbedingungen den Veranstalter dazu veranlasst, den Abstieg ausserhalb des Waldes und auf einer sicheren breiten Bergstrasse zu starten.

Dankbar renne ich weiter, die beiden Sanis bleiben im windgeschützten beheizbaren Lieferwagen und vermeiden es tunlichst, diesen zu verlassen. Jetzt so rasch wie möglich dieser Strasse folgen, weg vom Kraterwind, runter in wärmere Gefilde! Ich werfe nochmals 2 Coffein-Bollen ein, jetzt ist Konzentration und Durchhalten gefordert.

Wie ein Spalier umgibt der in den Böen sich hin und her wogende Wald die breite Strasse, der ich nun freudig folgen darf. Besser als ein Kletterstieg abwärts im durchnässten Wald!

Mystisch wehen Nebelschwaden in den Korridor zwischen den Tannen, verspielt wirbeln weisse Bänder durch die Vegetation. Noch immer ist es kalt und der Abstieg kommt nicht voran, zu flach ist diese Strasse.



Ich laufe wie ein Verrückter trotz der Gewissheit, dass mich niemand verfolgt. Muntere mich auf, spreche mir Mut zu, probiere technisch sauber zu laufen. Nach sicher bald 20 Minuten bin ich immer noch auf 800 m.ü.M., wenigstens wieder aufgewärmt und nicht mehr derart windexponiert. Nun leiten Fähnchen nach links: oje! Das kenne ich doch...



...der Schlammfad entlang der Wasserrinne, bereits einmal zur Genüge ausprobiert...

Dennoch renne ich freudig in diese Passage, von nun an also wenigstens bekanntes Areal. Das macht es einfacher!

Schon faszinierend, wie anders sich das alles bei Tageslicht präsentiert.

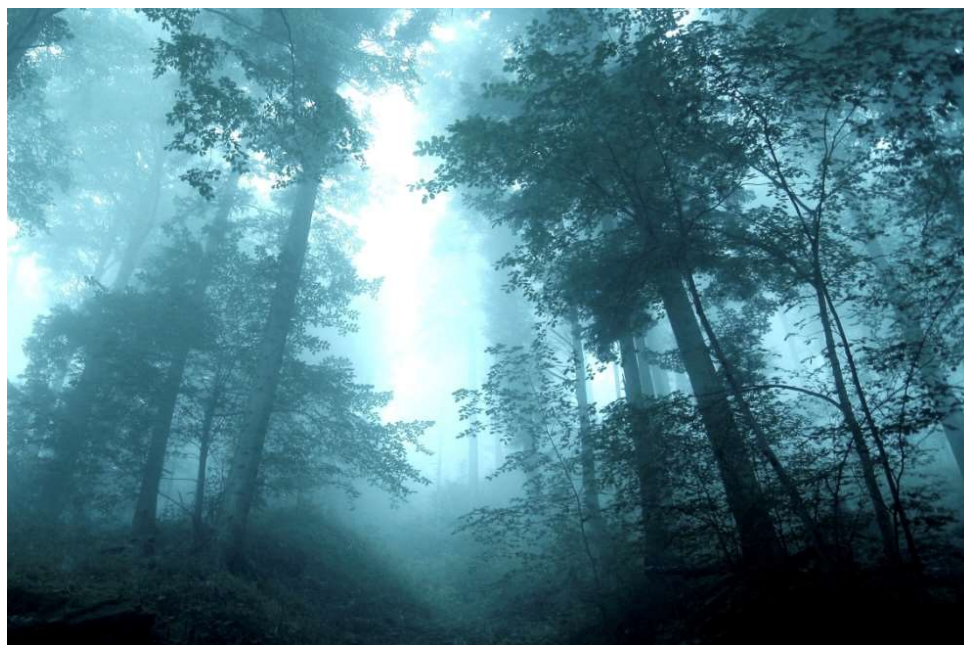
Jedoch ist der Grund viel tiefer geworden, die Teilnehmer der 25- und 42km-Distanz sind vermutlich hier schon durchgerannt und haben den erdigen Grund entsprechend bearbeitet.

Wieder bleibt mir nichts anderes übrig, als sicher 20 Minuten mehrheitlich im Matsch zu waten, streckenweise etwas zu traben, von Rennen keine Spur.



Immer wieder gilt es, rutschige Übergänge und kleine Stege sturzfrei zu meistern, keine Minute geschenkt. Aber trotz (oder wegen?) allem auch ein spannendes Spektakel, denn die Gewissheit bald wohlbehalten im Ziel einlaufen zu dürfen beflügelt enorm.

Zudem sorgt das spektakuläre Wetter mit seiner Unbeständigkeit ständig für eine ganz neue Kulisse, innert Minuten präsentiert sich das Szenario völlig verändert:



Das Rennen ist mir – trotz nun schon vielen Stunden – immer noch nicht verleidet. Allerdings muss nun eine Passage bewältigt werden, die mir beim letzten Durchgang im Dunkel gar nicht so bewusst wurde: Durch einen sturmgefallten Wald schlängelt sich der steile Bergabweg in hohen Stufen äusserst kompliziert nach unten, oft gelingt das Vorankommen nur dank Festhalten an Bäumen oder zumindest Sträuchern. Kurz etwas verschnaufen, schon wieder ein neuer Abschnitt mit ähnlichem Terrain, sagenhaft. Dann wieder einfache Treppenwege, rutschiger Vulkan-Kies, glitschige Erdwege. Ich habe gar keine Zeit, mir viele Gedanken zu machen, bin vollauf mit dem Kampf gegen die Schwerkraft beschäftigt.



Jetzt kommt – schon fast erhofft – die erste Gegensteigung, vielleicht 200 Höhenmeter links an einem längst erloschenen Nebenkriker vorbei.

Die Vegetation wird vielseitiger, intensiver, lieblicher. Tipptopp, weiter, nicht nachlassen! Nochmals ein rutschiger Abschnitt meerwärts, dann folgt ein Waldweg, ganz famos.

Die jetzt anstehende kleine Steigung kenne ich ja schon, auch kein Problem. Auf dem Treppenweg runter überhole ich 3 Teilnehmer der 25km-Distanz. Gut gelaunt und wahnsinnig langsam kommen die voran, ich fliege förmlich an ihnen vorbei. Waldwege und immer wieder kurze Treppenwege machen das Vorankommen einfach und effizient.



Oben: irgendeiner; **rechts:** Hanne !!



Yep! Jetzt bin ich an der Strasse, wo der Typ vom OK uns in der Nacht aus dem Rennen nehmen wollte. Entsprechend rasch laufe ich weiter, der Strasse folgend. Rechts hoch, mühsam und kräftezehrend der Asphaltstrecke folgend, wieder 200 Höhenmeter. Wieder so etwas total Unnötiges, wir wollen doch bitte nun nur noch eines: runter ans Meer, zum Leuchtturm, ins Ziel, ans Ende dieser Inselumrundung. Bitte!

Aber der Veranstalter hat auch diesen Nebenkrater als *besichtigungswürdig* erachtet und so bin auch ich verpflichtet, diesen Umweg in Kauf zu nehmen. Wäre nicht der endlose Treppenweg runter, hätte es sich zweifellos gelohnt. Nun schlägt es aber doch recht arg in den Quadriceps. Die Halb- und Marathonläufer, die ich nun überhole, geben sich Mühe, mir ein ehrerbietendes Lächeln zu schenken, sind aber ganz offensichtlich mit sich selber mehr als beschäftigt.

Das sollte die letzte oder vorletzte Gegensteigung sei, allzu lange kann es nicht mehr dauern.

Ich mühe mich hoch, zwar bloss weitere 100 Höhenmeter, aber nach derart heftigem Runterrennen fällt die Umstellung in den Aufwärtsgang immer schwer.

Irgendwie schaffe ich es dann doch, und nun kann ich das Meer förmlich spüren.



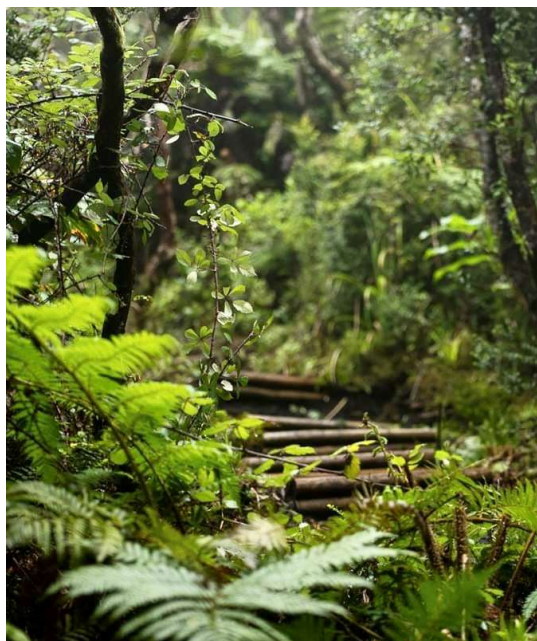
19:12 Stunden Laufzeit zeigt meine Uhr an, also wenn nicht alles schief geht, schaffe ich es unter 20 Stunden. Und das würde mich enorm freuen! Weiter, **hammertime!**

Aber jetzt bitte kein Fehltritt, gerade in diesen Phasen und bei nun scheinbar einfachen Wegen passieren die grossen Disaster.

Auf ins Finale!! All in!!



Zuerst hoch...



... dann wieder runter, hatten wir heute schon mal...

Bald bin ich unten, dort wo wir nachts eben *nach links* auf die offizielle Strecke einschwenken mussten. Und nochmals ein paar Unebenheiten, dann rüber an die letzte Kante hoch zum Blick auf das Meer, den Leuchtturm, den Zielbogen weit unten.



Wieder bin ich schwerelos. Ohne dass ich es gewollt hätte, macht sich ein Grinsen auf meinem Gesicht breit. Abgründig, verwegen; innerlich hebe ich den Daumen in die Höhe.

Voller Energie, mit emsigen Schritten und ohne Geh-pause in der letzten Steigung erklimme ich diese Anhöhe, spürte dann auf den Sandweg runter zum Leuchtturm.

Eigentlich habe ich dort das Ziel erwartet, aber es liegt ja bloss ca. 500 m weiter vorne an der Küstenstrasse, also nochmals ein Effort - und dann ist es vollbracht.



Wie jedes Mal: es ist ein unbeschreibliches Gefühl, bei wirklich gutem Befinden, mental aufgeräumt, gesund und von Reserven strotzend nochmals zu beschleunigen, mit schwungvoller Energie über die Ziellinie zu rennen, die wohlverdiente Finisher-Medaille in Empfang nehmen zu dürfen:

Im Ziel beim Calpelinhos, 42 m.ü.M., Samstag 6.5.23, 17.47 Uhr, km 118.9:

Geschafft, hervorragend in JEDER Hinsicht; **ich wüsste nicht, was ich hätte besser machen können**, 19:42 Minuten, Rang 11 gesamt, Rang 1 in der Kategorie Männer 55-60.



19:42'28 Dauer	118.9 km Distanz	09'57 /km Durchschn. Tempo
07'43 /km NGP™	03'07 /km Max. Schrittempo	123 bpm Durchschn. Herzfrequenz
210 bpm Maximale Herzfrequenz	5'787 m Aufstieg	5'761 m Abstieg



Hanne ist auch schon im Ziel, in grandioser Manier hat sie die Rekordzeit in der Marathondisziplin in der Kategorie Frauen über 60 pulverisiert. Und etwa 6 Stunden später wird auch noch Ste (nach zuletzt 4 Stunden in strömendem Regen, der ganze Downhill zudem im Dunklen) beim Leuchtturm eintreffen, phänomenal.

Wir drei EidgenossInnen werden in unseren Kategorien **alle den Rang 1** belegen; ganz beachtliche Ausbeute für so ein kleines Ländli!

The screenshot shows the website for the 'Ultra Blue Island Trail Run in the Atlantic Ocean'. The athlete profile for Peter Osterwalder (ID 126) is displayed. He is a Swiss male, M55 category, who has finished the race. The profile includes a Swiss flag, a 'STATUS: FINISHED' label, and detailed race statistics: 118 km distance, 17:47:31 time, 5.865 km/h speed, and 10:13.811 min/km pace. It also lists his position as 11th overall, 11th in the M55 category, and 1st in the Males category. A table at the bottom shows the position difference for these categories.

	OVERALL	MALES	M55
POSITION	11	11	1
DIFFERENCE	03:59:25.997	03:59:25.997	00:00:00.000



Horta, Samstag 6.5.23 ca. 19 Uhr:

Shuttle zurück zum Hotel, kaum eine Stunde nach Zieleinlauf: Aus Stolz und Trotz nehme ich nicht den Lift in den ersten Stock, bin aber dankbar für das Treppengeländer... Dann eine Schlüsselumdrehung und hinein in mein kleines Refugium: Weg mit den von Dreck und Vulkansand schwarzen Schuhen, die Socken landen gleich im Abfalleimer, alle Klamotten in die Badewanne, rasch unter die wunderbare Dusche. Für die ich mir nun alle Zeit der Welt nehmen darf. Es drohen ja keine Franzosen...

Wenig später – die Füße sind als intakt konsultiert worden, ebenso alle Nägel noch dran, das Chassis und auch Getriebe tun wacker ihren Dienst – sitze ich gutgelaunt und (un)heimlich stolz im Bett, teile der interessierten Menschheit via *social media* mit, dass ich bei bester Verfassung und mit diskussionslos ausgezeichneter Leistung «the whalers great route 118 km» um Faial **erfolgreich gefinish't** habe.



Draussen auf dem Ziegelstein-Dach singt mein kleines Amseli in betörend melodischer Art schon wieder seinen melancholischen Abendruf in die Dämmerung;

geradezu rührend wie beflissen das Vögelchen unverzagt die Hoffnung verkörpert, dass immer wieder gute Dinge auf uns zukommen werden, dass man nie aufgeben darf und immer das Beste aus dem macht, was man hat - und kann.



Bonstetten, Basel, Mai 2023
www.medic-sport.ch