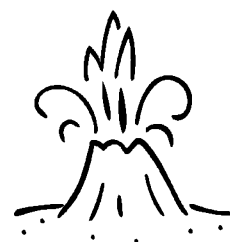




**„Sulle tracce dei
Vulcani“**



VULKANO-TRAIL 2008

Sizilien, 26. April bis 3. Mai

- **Un corsa estrema nel cuore del Mediterraneo**
- **Una corsa nella natura per scalare i più alti vulcani attivi d'Europa: lo Stromboli e l'Etna**
- **Tra mare e montagna, nella splendida cornice delle Isole Eolie e del Massiccio dell'Etna**

Meine Erlebnisse auf 100 Kilometer mit 5000 Meter

**Höhendifferenz in 5 Tagen auf die Vulkane der äolischen Inseln
und den Ätna**



Peter Osterwalder, Juni 2008

Prolog

Manchmal habe ich den Eindruck, dass irgendwo in mir eine Uhr läuft.
Im Alltag tickt sie leise, fast unbemerkt.
Aber einmal im Jahr fängt sie an zu piepen.
Sachte, ganz leise, knapp hörbar.
Zuerst versuche ich, sie zu überhören.
Das gelingt aber nicht.
Dann melde ich mich wieder zu einem neuen mehrtägigen Langstreckenlauf an.
Und dies ist mein Bericht vom Volcanotrail 2008.
Die Uhr tickt weiter.
Wann beginnt sie wieder zu piepen?





Flash 1:

Erste Etappe, **Isola di Vulcano**, auf dem Gran Cratere, 350 m.ü.M.:

Es verschlägt mir regelrecht den Atem. Ich laufe in eine schweflige Wolke, durch stickigen Nebel, kann den unebenen Boden unter meinen Trekking-Schuhen nur erahnen, staune über das Naturspektakel am Kraterand des ersten, bald erklommenen Vulkan: grandios!

Flash 2:

Zweite Etappe, **Isola di Salina**, irgendwo im Aufstieg zum Monte Fossa delle Felci, ca. 600 m.ü.M.:

Wie stand es im Reiseführer mit der Insel, die ihre tiefgrünen Kegel der Vulkangipfel wie zwei Kamelhöcker ins Blau des Himmels reckt? Kämpfe ich mich hier auf den *höheren* der beiden Berge? Und wieso bin ich nicht längst schon oben angekommen? Dennoch; ich kraxle zwar ziemlich verkrampft empor, genieße aber dennoch den Aufstieg durch unbekanntes Terrain: fantastico!



Flash 3:

Dritte Etappe, **Stromboli**, zuoberst mit Blick in den aktiven Hauptkrater, 918 m.ü.M.:

Fröstelnd wage ich kurz einen Blick hinunter in den rauchenden Schlot des aktivsten Vulkan unserer Regionen. Furchterregend präsentiert sich der Krater, bissiger Rauch brennt in meinen Augen, schroffe Lavasteine knirschen unter den Sohlen. Nun verstehe ich, warum die Einheimischen ihrem Berg so viel Respekt zollen: gewaltig!



Flash 4:

Vierte Etappe, **oben auf dem Ätna**, ca. 3000 m.ü.M.:

In heftigem Gegenwind kämpfe ich mich vorwärts zum höchstgelegenen Kontrollpunkt des Volcanotrail. Diese karge Mondlandschaft hat etwas Bedrohliches und Friedfertiges zugleich: grossartig!

Flash 5:

Fünfte Etappe, **La Pista Altamontana um den Ätna**, ca. 1800 m.ü.M.:

Wenn ich dieses horrende Tempo durchziehen kann, gelingt es mir vielleicht doch noch, den zehntplatzierten Xavier zu überholen und unter die besten Läufer vorzustossen. Oder ich gehe in der Hitze und Höhe dieser lästig ansteigenden grossbogigen Strasse durch Lavafelder klanglos unter. Noch ca. 10 Kilometer bis ins Ziel, also los: *andiamo!*



Dies ist mein ganz persönlicher Erlebnisbericht vom Volcanotrail 2008.

Die Bilder dazu habe ich mit meiner kleinen Kamera geknipst resp. diese jemandem in die Hand gedrückt, wenn ich gerne selber abgebildet werden wollte.

Ich habe mich bemüht, spontan, ehrlich und unliterarisch meine Tage in Sizilien niederzuschreiben.

Ich habe wieder einmal das Ungewöhnliche im Gewöhnlichen gesucht. Und erlebt, dass man überall ins Staunen geraten kann.

Dabei sind viele Momentaufnahmen entstanden, die über den Moment hinausgehen; winzige Geschichten in einer für mich grossen Geschichte.

blue

Rhythmisch rattert das rostige Fahrwerk der Trenitalia unter mir. Im Schlafwagen verliert man Orientierung, Sinn für Zeit, Ort und Richtung. Wie lange habe ich vor mich hin gedöst? Zehn Minuten oder drei Stunden? Ist der Zug gar schon bei San Giovanni ins Schiff hinüber nach Sizilien verladen worden? Nein, es rattert wieder, diesmal in anderem Takt und in entgegen gesetzter Richtung, unterbrochen durch wuchtige Seitbewegungen beim Spurwechsel über Weichen. Man sagt George Gershwin habe mit der Taktgebung einer langen Bahnreise seine „Rhapsody in blue“ komponiert. Ob ich wohl in der kommenden Woche meinen Rhythmus finden werde? Langsam tagt es, und der mit Spannung erwartete 26. April erwacht. Ich wage einen Blick aus dem Schlafwagen: strahlender azurblauer Himmel, glitzerndes marineblaues Meer, am Horizont stolz und grandios der Ätna: Mein Abenteuer Vulkano-Trail 2008 beginnt.

Simon oder Garfunkel

Gabriele von Mandala-Tour, der Organisator des Trails, hat mich erkannt. Ich bin einer der gelangweilt herumstehenden dünnen Typen in der Ankunftshalle des Flughafen Catania, erkennbar an bunten Läuferturnschuhen, einem Chronographen am Handgelenk, etwas ausgelatschten Kleidern und gebeultem Rucksack. Ebenso geht es Bruno und Matteo mit Cinzia, die hier den Koordinator der kommenden Woche treffen. Mit seinen Chruseli sieht er aus wie einer des legendären Duos „Simon and Garfunkel“, von denen ich nie weiss, wer welcher ist. Jedenfalls findet sich so innert einiger Viertelstunden die Gruppe von knapp 40 Verwegenen, welche sich für die kommenden Tage die Vulkane der äolischen Inseln und den Ätna als läuferisches Ziel gesteckt haben. Konkret: total 100 Kilometer Distanz mit insgesamt 5000 Metern Höhendifferenz (hoch und wieder runter) aufgeteilt auf fünf Etappen. Das klingt im Vergleich zu Ultralangstreckenläufen, die ich in den letzten Jahren erfolgreich absolviert habe, nicht gerade überfordernd. Mal sehen, wie ich in ein paar Tagen darüber denken werde.

keine Chance

Nach der Busreise nach Milazzo trägt uns ein Schnellboot zur ersten liparischen Insel, wo morgen die Startetappe zum Volcanotrail 2008 stattfindet. Diese Inselgruppe, der kleine Archipel nördlich von Sizilien, wird die kommenden Tage unser Interesse auf sich ziehen. Die sieben Schönheiten des tyrrhenischen Meer haben im Gegensatz zum Ätna etwas Einladendes, eine gewisse Milde; vielleicht erklärt durch ihr vulkanisches Wesen in unmittelbarer Nachbarschaft zum Wasser. Viele der Teilnehmer am Trail kennen sich schon, etliche sind in Gruppen angereist und demonstrieren mit uniform gestylten Trainingsanzügen ihre Zusammengehörigkeit und Freundschaft. Ich bin doch nicht der einzige Eidgenosse im fernen Sizilienland: Marco Gazzola aus Bellinzona hat sich kurzfristig noch einen Startplatz ergattert und wird diese Woche l'equipe suisse unterstützen. Er ist – wie er beiläufig und ohne viele Worte mitteilt – ein ganz hervorragender Läufer; war 2007 in Marokko am Marathon des Sables bei seiner ersten Teilnahme auf Anhieb 13. und somit in der absoluten Elite. Und wenn ich so während der Überführung nach Vulcano um mich schaue, erkenne ich durchtrainierte Athleten, die mich sicher bereits nach den ersten 100 Metern abhängen werden. Da muss ich wohl meine Ambitionen auf eine gute Platzierung begraben, schon bevor der Startschuss erfolgt ist. Zudem ist mein momentaner Trainingszustand mitteldesolat.

Heimweg

Letztes Jahr habe ich mit dem Entscheid zur eigenen Praxis, dem (v.a. emotional) kräftezehrenden Umbau der Räumlichkeiten, den vielen Arbeiten zur Einrichtung und Installation kaum Zeit zum Training gefunden. Mit dem Beginn der Selbständigkeit und der riesigen Freude über das Gelingen meines gewagten Projektes war der Sport lange im Hintergrund, hat mir auch gar nicht gefehlt, so randvoll waren alle Tage ab der ersten Sprechstunde. Mit den Monaten und einer gewissen Alltagsroutine begann aber wieder langsam die versteckte Uhr in mir hörbarer zu ticken, und synchron dazu das Bedürfnis, mich mehr zu bewegen, wieder in der Natur zu rennen, bei Nebel und Kälte auf den Üetliberg, trotz Regen und Wind über die Felsenegg zu laufen. So bin ich immer wieder, oft im Dunkeln mit der Stirnlampe, nach der Arbeit übers Albisgüetli hoch auf den Albis und entlang dem Höhenweg heim nach Bonstetten gejoggt. Mit verbesserter Kondition hat es auch zunehmend mehr Freude bereitet. Und bekanntlich braucht man für besondere Anstrengungen auch ein besonderes Ziel. Die Uhr hat nämlich irgendwann im Herbst 2007 zu piepen begonnen, zuerst ganz leise und kaum hörbar, nicht aufdringlich aber auch nicht zu ignorieren. Da bin ich mehr per Zufall als durch gezielte Suche auf den Volcanotrail gegoogelt, und schon war die alte Faszination solcher besonderen Anlässe in mir entflammt.

Schmetterlinge im Bauch

Irgendwie stinkt es hier schweflig, wie nach faulen Eiern, rieche nur ich das? Nein, auch die anderen Läufer rümpfen irritiert die Nase: welcome to Isola di Vulcano, unserem ersten Ziel auf den Weg in den Olymp der Vulkan-Läufer. In mir beginnt es wohligh zu kribbeln, eine angenehme Spannung der Vorfreude löst die matte Müdigkeit der langen Hinreise ab; mir wird bewusst, wie sehr ich diese vorwärtsschiebende Nervosität vermisst habe. Im wärmenden Abendlicht leuchtet die Westkante des Vulkans stolz in den mediterranen Himmel und lässt an der Kante einzelne Schwefelaustritte erahnen. Die Insider kennen die morgige Etappe und zeigen mit ausschweifender Gestik, wo die Route der ersten Strecke durchführen wird. Ich lasse mich da mal überraschen und werde den Weg den Markierungsbändern nach schon finden.



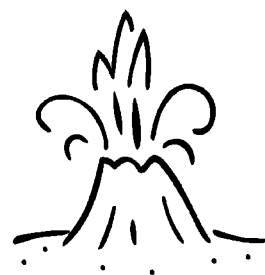
Shower-Power

Ein kurzer Fussmarsch ins Innere der Insel führt uns zum 3-Stern-Hotel. Hier erfolgt erfreulich unkompliziert und effizient die Zimmerzuteilung. Gut so, ich sehne mich innig nach einer erfrischenden Dusche, bin ich doch seit nunmehr 30 Stunden unterwegs. Wir haben nämlich die letzte Woche in der Toskana auf dem Reithof „il Cornacchino“ verbringen dürfen, von wo aus ich weiter Richtung Süden getrampt bin. Heidi ist inzwischen mit Melissa und Olivia in Rom eingetroffen, wo sie ein paar Tage zur Stadtbesichtigung und zum Shopping verbringen werden. Also, ab unter die Dusche! Diese stellt mich aber vor folgende gravierende Probleme: 1. klemmende Hahnen, 2. undichte Verbindung Duschschlauch-Brause, 3. verkalkte Brause mit wenigen spitzen Strahlen, 4. ständig wechselnde Temperatur von fröstlig kalt bis dampfend heiss, 5. dauernd variable Strahlstärke je nachdem wer sonst noch den Wassertank anzapft, 6. Duschvorhang bis 20 cm über den Boden reichend, wenig nützlich, WC-Badezimmer wird innert Kürze zum Sumpfgebiet, 7. Frottiertuch auf dem Bett vergessen, muss klatschnass durchs Zimmer waten, 8. hat trotzdem gut getan und letztlich seinen Zweck erfüllt. Die Italiener haben wenigstens eine gute Küche, wenn sie schon keine Duschkabinen konzipieren können...

Numero 113

Nun folgt die Präsentation der Organisatoren (Gabrielle der big CEO, Marco der Streckenmarkierer, Daniela die Physiotherapeutin, Sebastiano Chef Logistik und noch ein paar andere), erste Informationen zum geplanten Ablauf der kommenden Tage, ein Briefing zur ersten Etappe (die Leichteste, als Einstieg ideal geeignet, lausige 11 km mit lumpigen 550 m Höhendifferenz, sollte in weniger als einer Stunde zu bewältigen sein), die etwas theatralisch inszenierte Übergabe der Startnummer (ich bin 113), ein paar gut gemeinte Tipps und viel französischer Humor (die Hälfte der Teilnehmer sind Franzosen) und sizilianische Lockerheit (die andere Hälfte). Die zwei Exoten aus der Schweiz (Marco und ich) werden speziell erwähnt und ernten einen wohlwollenden Applaus. Dennoch sind alle etwas nervös, keiner weiss so recht, wie weit die Knie tragen werden, und ob das bevorstehende Ereignis halten wird, was es verspricht.

----- erste Etappe: **VULCANO**



Vulcanello

„3-2-1, partenza!“ ruft Gabriele in den frischen Morgen, und los geht's! Begeistert sprinten wir dem Hafen entlang und umkurven die Zona delle Acque Calde, das Bad mit schwefelhaltigem Schlamm: 9 Läuferinnen und 26 Läufer sind gestartet. Die heitere Stimmung verpufft rasch im keuchenden Atem bei diesem horrenden Tempo, aber jeder will die erste kurze Etappe schnell laufen. Über die schmale, nur einen

Meter über dem Meeresspiegel liegende Enge geht es vorerst auf die Halbinsel Vulcanello, dem jüngsten Vulkan Südeuropas. Das Feld der Läufer zieht sich schon deutlich in die Länge, vorne laufen die Italiener in ihren hellblauen Shirts, dahinter die schnellsten Franzosen und auch Marco Gazzola ist in der Spitzengruppe. Ich konzentriere mich auf meinen Rhythmus und lasse mich nicht hetzen. Heute kann ich bestenfalls einige Minuten herausschinden, wenn ich mich über die Strecke quäle, das lohnt sich nicht. Solche kurzen Etappen liegen mir gar nicht, dafür bin ich zuwenig ehrgeizig.

Perspektivenerweiterung

Nach Umkreisen des kleinen Nebenvulkans führt die Strecke wieder zurück zur Hauptinsel, dem Strand entlang und in weitem Bogen an den Fuss des Gran Cratere. So, jetzt geht der Volcanotrail endlich richtig los! Es ist Sonntag, 27.4.08, 10.15 Uhr und mein Vulkanabenteuer wird konkret: Immer steiler und immer rutschiger führt der sandige Weg in die Westflanke des grossen Kraters, von dem Vulkanologen warnen: Hier wohnt der römische Feuergott *Vulcanus*, und ihm traut man eine dramatische Eruption ohne jegliche Vorwarnung zu. Daher beeile ich mich im Aufstieg, überhole ein paar Schnellstarter und kraxle zügig in die Steigung zum Krater. Inzwischen habe ich den Einschnitt erreicht, von wo aus der Weg über Lavasteine diagonal zum Kratertrand ansteigt. Wanderer gehen diszipliniert zur Seite, wenn wir keuchenden nummerierten Läufer an ihnen vorbei jagen. Vielfarbige Zeichen der vulkanischen Tätigkeit werden hier erkennbar: das Gelb des Schwefels, das Schwarz der Lava, das Hellgrau bis Rötliche des Tuffstein und dazwischen spärliches Grün der minimal vertretenen Vegetation. Mit jedem gewonnenen Höhenmeter erweitert sich mein Blickfeld zu einem grandiosen Panorama: Hoch über mir ist die Berandung des Vulkans zu erkennen, Porta di Levante liegt schon weit unten, am Horizont zeichnen sich die längst erloschenen Zwillingsvulkane von Salina ab, ganz im Norden ist sogar Panarea und Stromboli mit seiner Rauchfahne erkennbar. Auch ich habe mir vorgenommen, diesen Prolog rasch zu durchheilen, nehme mir aber dennoch die Zeit, um ein paar Bilder zu knipsen. So opfere ich einige Minuten der Startetappe etlichen Bildern, auf die ich keinesfalls verzichten möchte.



unglaublich

Alleine für diesen Anblick hat sich die Reise in den Süden Italiens gelohnt: Ein grandioses Amphitheater mit der Natur als Darstellerin, Regisseurin und Bühnenbildnerin öffnet sich. Schräg vor mir kurvt der Kraterweg in weisse Wolken, 200 Meter tief unten ist der erloschene (?) Schlot des Gran Cratere zu bestaunen, weiter oben der Kulminationspunkt der heutigen Reise, tief meerwärts der Hafen und die Nachbarinseln. Ich bin fasziniert von diesem unglaublich bezaubernden Panorama und laufe begeistert weiter. An so einem prächtigen Ort zu Fuss unterwegs sein zu dürfen, ist wirklich ein Privileg, das ich zu schätzen weiss. Freudig laufe ich den nun ebenen Wanderweg, gebe konzentriert Acht, dass ich nicht über schroffe Steininformationen stolpere.



atemlos

Plötzlich bleibt mir regelrecht der Atem weg. Ich habe beim Rennen in die erste Nebelwand einen „Schluck“ Schwefeldämpfe erwischt und das hat mir buchstäblich die Atmung blockiert. Rasch eile ich etwas zur Seite und ventiliere frische Luft, die vom Meer herauf geweht wird. Hier an der nördlichen Vulkanzone dringen aus unzähligen Fumarolen giftige Dämpfe an die Oberfläche und treten als ätzende Schwefelwolken in die Atmosphäre - und ich muss da durch. Also wage ich mich mutig in den weiss-

gelben Schleier und atme oberflächlich hechelnd. Den Untergrund kann ich knapp erahnen, dennoch stolpere ich in etliche kristallin umrahmte Löcher, aus denen es bedrohlich zischt. Diesen Streckenteil zu umgehen würde einen Umweg in den Seitenhang des Kraters erfordern, und bei dem rutschigen porösen Gestein und der Steilheit der Wegbegrenzung ist das die Schlechtere der beiden Möglichkeiten.

big bang

Lasergeräte und Neigungsmesser beobachten hier den Berg in seiner Gestalt und melden Veränderungen rund um die Uhr. Vulcano ist das Sorgenkind der Vulkanologen, die ihre Beobachtungsstation respektvoll in sicherem Abstand auf der Nachbarinsel Lipari erbaut haben. Die Heimstatt des Feuergottes gleicht einem Schleudersitz, und wann es das nächste Mal kracht und der Feuerzauber losgeht, darüber sind sich die Experten uneinig. Ganz ohne Vorwarnung sollte aber der grosse Knall nicht erfolgen, da viele Sensoren die Fieberkurve des Riesen registrieren. Zumindest hat Gabriele am Start keine Vulkan-Warnung verlauten lassen, und er als Sizilianer muss es ja wissen...



aufgewühlt

Der Weg durch die Schwefelwand (Vulcano galt im Mittelalter als Vorzimmer zur Höhle, in dem Dämonen und verdammte Seelen ein- und ausgingen...) war wirklich eine erste unerwartete Überraschung, die sich mir bleibend einprägen wird als spektakuläre Passage auf dem Weg um den Gran Cratere. Nun sollte ich aber wieder etwas Tempo zulegen und mein Touristendasein mit dem des Vulcano-Runners tauschen: 100 Meter über und weit vor mir liegt der Kulminationspunkt der ersten Etappe, dort wird die Nummer registriert und danach geht es nach Umrunden des Kraters wieder über vulkanische Stolperwege runter in die Ebene und zurück zum Hafen. Im gleisenden Morgenlicht kann ich an der Kante des Vulkans neben etlichen Wanderern ein paar Läufer erkennen, die in horrendem Tempo den Rückweg in Angriff genommen haben. Motiviert durch die gewaltige Aussicht und die aufwühlenden Eindrücke der „Schwefelpassage“ lege ich etwas Tempo zu und erkämpfe flink den Peak-Point auf knapp 400 m.ü.M., stürme dem Kraterweg folgend in den Abstieg und renne vorsichtig weitere 300 Höhenmeter runter an die Strasse dem Ziel entgegen.

zufrieden

In 57 Minuten beende ich auf Rang 11 die Startetappe, ganz beachtlich! Ich bin etwas erstaunt über mein gutes Abschneiden, hatte ich die Konkurrenz doch deutlich stärker eingeschätzt und v.a. habe ich etliche Streckenteile durch Fotografieren und Staunen verplempert; who cares?! Gabriele nimmt jeden Finisher begeistert in Empfang und freut sich fast kindlich über die grossartigen sportlichen Leistungen und dass jeder im Ziel von der tollen Streckenführung schwärmt. Meine Hüften fühlen sich durch die rasante downhill (down-vulcano?) – Passage ziemlich durchgerüttelt an, die Oberschenkel haben ein paar Kilo-Newton Kraft aufbringen müssen, die Kniegelenke waren auch schon stabiler. Aber das ist – wenn ich so um mich schaue und die Kollegen beobachte – ziemlich normal und ebenso wenig erstaunlich; bis morgen werden wir alle wieder fit, munter und reloaded sein.

natürlicher Whirlpool

Marco Gazzola ist bereits auf dem Weg zur unscheinbaren Schlammputze in der Zona delle Acque Calde. Den Weg dorthin findet man am besten der Nase nach, immer dem Gestank fauler Eier folgend, bis man zum sich ständig erneuernden Fangoteich inmitten kahler Hügel gelangt. Etwas zaghaft wagen wir uns in das lauwarmer Schwefelbad, in welches aus winzigen Öffnungen im Boden durch den Druck im Erdinneren biologisch reiner, schwefelhaltiger Schlamm gepresst wird. Die schnellen Italiener haben sich schon damit eingerieben und posieren wie Marmor-Statuen von Michelangelo. Ob wirklich eine heilbringende Wirkung davon ausgeht, bezweifle ich beim Anblick der rissigen runzligen Elefantenhaut, die so beim Eintrocknen entsteht; umso mehr geniesse ich die wohligh angenehme Müdigkeit, die sich rasch bemerkbar macht. Fast alle Läufer machen bei dieser Prozedur mit und spätestens zwischen blubbernd aufsteigenden Gasblasen und Schwefelabsonderungen bildet sich so etwas wie eine heitere verschworene Schicksalsgemeinschaft; Sprachbarrieren fallen, man plaudert, lacht und staunt. Um den schwefeligen Mief wieder loszuwerden, wage ich mich anschliessend kurz ins Meer, welches erstaunlich warm ist und mich zu einem regenerierenden Schumm einlädt.

Szenenwechsel

Nach dem gemeinsamen Mittagessen folgt der Schiff-Transfer zur nächsten Insel, die verheissungsvoll auf uns wartet: Salina, die grüne Perle der Äolen. Alles Gepäck an Bord, ganze Gesellschaft komplett, schon legt die „Paloma“ ab und schaukelt zielstrebig der Zwillingsinsel entgegen. Die vier schwulen Franzosen nutzen jeden Sonnenstrahl, um ihre vorgebräunten Bodies zu präsentieren, nehmen fast das ganze Oberdeck in Beschlag und sorgen für heitere Stimmung und schmunzelnde Kommentare hinter vorgehaltener Hand. Gut eine Stunde dauert der Shuttle, dann betreten wir das zweite Eiland unserer Rundreise. Ich darf auch heute ein recht luxuriöses Zimmer beziehen, versuche dort unter der Dusche den schwefeligen Geruch aus meine Poren zu treiben, wasche die schweissigen Läuferklamotten und ruhe mich vor dem gemeinsamen Abendessen in einem Grotto unten am Meer etwas aus. So explosiv die Ausstrahlung von Vulcano war, so gütig ruht diese grüne Insel im Mittelmeer. Ich fühle mich wohl, entspannt, neugierig und harmonisiert. Und genau deshalb bin ich hier dabei.



Begegnungen

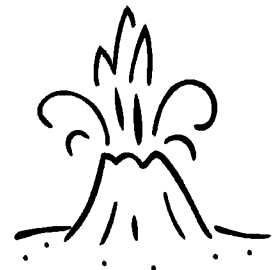
Es ist ein eigener Menschenschlag, der sich auf dieser Inselwelt niedergelassen hat, zähe lebensfrohe Italiener, die in der Abgeschiedenheit des Archipels ihr Leben fristen: selbstbewusst und stolz, freundlich aber niemals unterwürfig. Jeder fruchtbare Quadratmeter des Vulkanbodens wird bestellt, Terrassierungen vereinfachen die mühselige Arbeit, Süß-Wasser wird mit Zisternen aufgefangen resp. durch Tank-schiffe zur Insel transportiert, da es auf der gesamten Inselgruppe nur ganz wenige Quellen gibt. Ich beobachte ein paar Fischer, Einheimische mit schwieligen Händen und sonnengegerbter Gesichtshaut, die zufrieden den heutigen Fang einbringen und dabei in unverständlichem Dialekt die neusten Neuigkeiten austauschen. Da ich sie nicht verstehen kann, konzentriere ich mich auf ihre Mimik und Gestik; dabei wird mir bewusst, dass ich es hier mit *lebendigen* Menschen zu tun habe, ganz anders als die abgestumpfte „20-Minuten“-konsumierende Mega-Natel-stylisch-obergeil-Generation, deren leere Blicke mich fast täglich in der S-Bahn langweilen. Aber das hat hier wirklich keinen Platz und gehört auch gar nicht in diesen Bericht.

Botanik

Auf den ersten Blick erscheint die Vegetation - auch hier auf Salina - eher dürrtig; beim genauen Hinsehen präsentiert sich aber ein vielfältiges mediterranes Paradies mit leuchtenden Oleanderbäumen, kardinalroten Bougainvilleen, blühenden Kapern sowie einer abwechslungsreichen Baumvegetation mit Kastanien, Kakteen, Mandel-, Feigen- und Olivenbäumen. Weiter reichen meine botanischen Kenntnisse nicht. Ach ja, die Reben der Weinbauern habe ich vergessen, aber als Nichtalkoholkonsument beachte ich diese Pflanzen mit wenig Interesse.

zweimal hoch und runter

Schon gut, diese Angaben zum Streckenverlauf sind eigentlich überflüssig, es ginge auch einfacher: Start am Meer, hinauf auf den Vulkan 1, runter bis wieder fast ans Meer, hinauf auf den Vulkan 2, runter ans Meer = Ziel. 22 Kilometer, 1350 Meter uferläufe, 1230 Meter abwärts. Aber Marco erklärt akribisch wo man welche Abzweigung nehmen muss, welche Streckenteile Vorsicht erfordern, wann rutschige Passagen folgen, wie die Anstiege zu finden sind. Ich höre nur mit einem Ohr zu, schließlich bin ich nicht zuvorderst und laufe einfach den anderen resp. den Markierungsfähnchen nach. Auch heute nehme ich meine kleine Kamera mit und zudem das Pflichtmaterial: mindestens ½ Liter Getränk, Trillerpfeife, Verbandmaterial, Signalspiegel, Kompass. Alles findet knapp im Känguru-Täschchen um den Bauch Platz. Und schon ist der Startruf des Gabriele erschallt, subito auf den Monte Fossa Delle Felci und den Monte dei Porri, zwei längst erloschene Vulkane, die das Profil von Salina unverkennbar prägen. Im Reiseführer wurde vom Anblick eines Kamels geschrieben, das zur Tränke kniet, o wie poetisch. Das sehe ich mir lieber mit eigenen Augen und Beinen an, vielleicht kommen mir passendere Assoziationen.



----- zweite Etappe: SALINA

Zweifel

Sofort nach der Umrundung des Salzsee und der alten Saline an der östlichen Landzunge, welche der Insel zum Namen verholfen hat, stürmen wir mutig zwischen einfachen Bauernhäusern durch Weingärten und Kapernfelder in die Steigung, welche diese Bezeichnung verdient: Hochtrittig steigt der schottrige Kletterpfad empor in Richtung des noch wolkenverhüllten Gipfel zum ersten Vulkan. Ich laufe konzentriert hinter Patrick, den ich vom Corsica-Coast-Race 2006 her kenne. Er ist ein Routinier und kennt die Strecke, wird sicher seine Reserven gut einteilen. Die ersten 200 Höhenmeter sind erklommen, und schon machen sich bei mir erste Verschleisserscheinungen.

nungen bemerkbar: Die Oberschenkel beklagen sich über die hohen Stufen des steinig angelegten Pfades, mein Rücken meldet Zweifel am nach vorne gebückten Laufstil à la Quasimodo an, in irgendwelchen Hirnwindungen drängen bereits erste Zweifel an die Oberfläche, ob ich nicht vielleicht doch etwas zuwenig trainiert nach Sizilien gereist bin. Oje, jetzt fängt das wieder an...



nicht aufgepasst

Etwas zornig laufe ich weiter, Patrick zieht gleichmässig davon und nur gelegentlich kann ich ihn weit oben noch erkennen. Die Steigung beträgt sicher 45°, jedenfalls kommt es mir so vor. Wenigstens motiviert mich das Display des Höhenmessers in meiner Uhr, ich habe schon 470 Meter bewältigt. Wie hoch hinauf führt eigentlich dieser erste Aufstieg? 600 oder 900 Meter? Welcher Kamelhügel ist der Monte Fossa, der vorne oder hinten beim knienden Kamel? Hätte ich doch besser aufgepasst bei der Information, dann könnte ich zumindest mein Tempo etwas haushälterisch wählen! Man würde meinen, das ist alles egal, die Steigung wird nicht weniger und die Strecke letztlich auch nicht kürzer. Aber die Ungewissheit, wie die Strecke verläuft, nagt lästig an der Motivation, zumal die Vulkanspitze inzwischen in Nebel und Wolken gehüllt nicht mehr sichtbar ist. Und ich habe regelrecht Rückenschmerzen, hervorgerufen durch die ungewohnte Art des Vulkansteigens, und vielleicht noch als Folge meiner Reitkünste letzte Woche in der Toskana, wo ich keine sonderlich gute Figur auf meinem Gaul „Urto“ abgegeben habe.

Genuss

Inzwischen verdichtet sich die Vegetation wieder, nach steinigen Passagen in verbrannter Erde folgt nun ein Waldstück mit Eukalyptus-Pflanzen in humusartigem Boden. Scheinbar ist es hier in der Höhe mehrheitlich feucht und eher bewölkt, sodass grössere Pflanzen die Sommerhitze überstehen können. Neblicher Wind fegt kühle Luft über die Kante. Ich sollte jetzt bald den Spitz erreicht haben, immerhin bin ich auf mehr als 600 m.ü.M. Aber noch immer steigt der Trail an, als ginge das stundenlang weiter so. Ob die besten hier gerannt sind? Ich bin froh um das Aufrechterhalten eines wackeren Wandertempos. Zumindest ist die Motivation wieder heimgekehrt und es macht plötzlich wieder Spass. Der Blick zurück ist nämlich atemberaubend und weckt den nötigen Stolz in mir. He Junge, das du hier tust, ist extravagant, genieße es!! Leo Tolstoi war auch schon hier oben, wie hätte er sonst folgenden Satz schreiben können: „Denke daran, dass es nur *eine* wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“?



lautlos

800 m.ü.M., und immer noch keinerlei Anzeichen eines Kulminationspunktes. 900 m.ü.M. Endlich ein Jeep der Forstwärter, die hier oben die Einhaltung der Naturschutzbestimmungen überwachen. Salina ist nämlich ein Nationalpark und trotz erfolgreich dem Massentourismus. Nun führt die Strecke in einen dichten Tannenwald, dessen dicker Nadelteppich jegliche Geräusche der Eindringlinge verschluckt, selbst meine harten abriebfesten Sohlen schweben lautlos durch das gerettete Paradies. Endlich, dort vorne steht Marco der Streckenchef mit seiner Kamera und notiert die Nummern der Läufer, welche dieses erste Pièce de Résistance erfolgreich bewältigt haben. Er ruft mir auf Italienisch ein paar motivierende Worte zu, die ich zwar nicht verstehe, aber deren Sinn ankommt.

fertig lustig

Die folgenden Passagen sind nämlich äusserst motivationszehrend, es geht genauso steil talwärts wie vor wenigen Minuten noch bergan: in engen Serpentineen schlängelt sich der rutschige Weg zwischen Farnbüschen steil Richtung Madonna del Terzito. Das Problem sind v.a. lockere Steine und Wurzeln, die das Trailerlebnis gewaltig bereichern und mich zu äusserster Vorsicht zwingen. Wenn ich hier stürze oder meinen Fuss verknackse, ist fertig lustig und Ende Volcanotrail. Zum Glück führt der miserable Weg bald in einen breiteren Wanderpfad, welcher gelenk- und muskelschonend gelaufen werden kann. Die Markierungen sind deutlich angebracht und der Nebel, welcher den Gipfel des Monte Fossa delle Felci einhüllt, auf dieser Bergseite vom Winde verweht. Plötzlich höre ich einen Läufer hinter mir, der in geradezu bedrohlichem Tempo aufschliesst. „Porco Dio!“ schreit er immer wieder. Es ist Bruno Vittori der Sizilianer, einer der Favoriten auf den Gesamtsieg und Sieger des Sky-Marathons 2007. Was macht der da hinten im Feld der Hobbyläufer? Im Vorbeistürmen ruft er mir zu, er habe – „Porco Dio!“ – den Weg verpasst, sich verlaufen und nun sicher fünf oder mehr Minuten verloren, „ales grose Scheisse!“. Immerhin ermöglicht er mir während knapp 30 Sekunden, die waghalsige Bergabtechnik eines Könners zu bestaunen, dann sind nur noch kurz seine Schritte auf rutschigen Steinen zu hören, und schon bin ich wieder alleine im Abhang östlich des ersten der Zwillingsvulkane. Mir fällt auf, dass nirgends Abfall herumliegt, keine PET-Flaschen, nirgends Bier- oder Red-Bull-Dosen, keine Kartonschächtelchen mit der Aufschrift „smoking kills“. Die Insulaner sind sich der Empfindlichkeit des ökologischen Gleichgewichtes viel bewusster als jene auf dem Festland. Wahrscheinlich haben sie wegen dem sorgsamsten Umgang mit dem Wasser gelernt, zur Natur Sorge zu tragen. Ein Teil der Einnahmen vom Fremdenverkehr wird jährlich zur Erhaltung der Sauberkeit der Inseln verwendet. Schon bald eröffnet sich mir der Blick hinüber zum zweiten Vulkan, den ich als nächsten Anstieg in Angriff nehmen werde.



Camel trophy

Erleichtert weil sturzfrei unten angekommen kann ich an der Kontrollstelle Wasser nachtanken, und schon folgt der zweite Akt im Bühnenstück „diagonal über die Isola di Salina“. Ich laufe eigentlich lieber bergauf als runter, aber heute taktet mein Prozessor nicht recht. Schon auf den ersten Meter „knorzt“ es wieder, ich mühe mich in die Steigung und habe den Eindruck, kaum Höhenmeter zu gewinnen. Das trifft allerdings nicht zu, wie der gelegentliche Blick zurück bestätigt. Den Franzosen, der mich im Abstieg eingeholt hat, habe ich schon wieder deutlich abgehängt, weit unten dümpelt er zwischen den Reben der Sonnenseite des Monte dei Porri, unserem zweiten Kamelhügel des heutigen Erlebnisses. Im schattenlosen Steilhang spült mir der profus fließende Schweiß die letzten Schwefelmoleküle vom Fangobad gestern aus den Poren. Abrupt ändert die Farbe vom Schwarz der Lava ins Rot des Tuffsteins, ständig überrascht mich die Natur mit wechselnden Kulissen. Nochmals gut 500 Höhenmeter sind gefordert, nur nicht schlapp machen! Schon sind die letzten Zeichen der Zivilisation in Form einfacher Steinhütten der Weinbauern passiert, verändert sich der Boden erneut und wird sandig durch zerriebene Lavasteine. Hier hat vor kurzem ein Brand die ohnehin karge Vegetation versengt. Von Rennen keine Spur, diese Steigung würde den Durchschnittswanderer in den Wahnsinn treiben, zumal man mit jedem Schritt bergan ein Stück bergab rutscht. Ich stütze mich nach vorne gebückt auf die Oberschenkel und kämpfe so hinauf in Richtung des zweiten Gipfels, welcher geheimnisvoll im Nebel verhüllt uns Läufer im Ungewissen schmoren lässt, wie lange der Anstieg noch dauert. Zum Glück kann ich mich am Höhenmesser orientieren und sollte in etwa 100 (oder 200?) Meter weiter oben den Abstieg ans Meer antreten dürfen. Ein unbestimmtes Gefühl der Erleichterung, dass das Größte geschafft ist und ich heute eine tolle Leistung erbringe, wärmt und erfüllt mich mit Stolz und ungetrübter Freude.

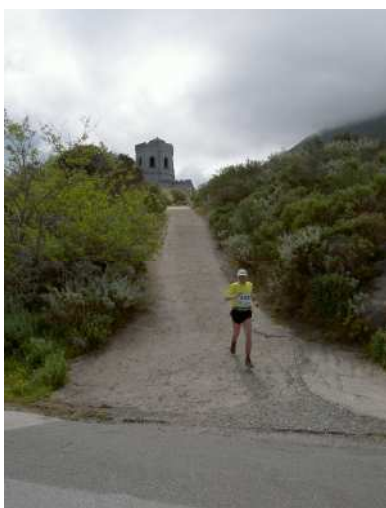


talentfrei

Das Spektakel des downhill-Runner Osterwalder kommt nach Passieren des Vulkan-
gipfels in das Finale. Ich bin da scheinbar 100% talentfrei, so hölzern und ungelenk
renne ich zaghaft entlang dem steil absteigenden Erdweg, der mit leuchtendem Farn
und allerlei mir unbekannten Büschen begrenzt ist. Ehrgeizig wie ich nun mal bin,
gebe ich mir dennoch alle Mühe, so schnell es halt geht, den Weg runter ans Meer
zu bewältigen, schliesslich ist das hier ein Wettkampf mit Zeitmessung und Rangliste!
Erinnerungen an die endlosen Abstiege auf der „Diagonale des Fous“ in La Réunion
werden wach. Dort bin ich stundenlang auf ähnlichen Pisten des Grauens mehrheit-
lich im Dunkeln bergab gelaufen und habe es letztlich hervorragend geschafft. Das
motiviert mich für die kommende Viertelstunde, dann sollte die zweite Etappe ab-
gehakt sein, also los, nur nicht so zaghaft! Weit unten ist schon die Küstenstrasse zu
erahnen. Holt mich wohl der Franzose wieder ein? Wenn ich so zügig weiterlaufe wie
momentan, wohl kaum, der hat auch nur zwei Beine.

gemischte Gefühle

Glücklich, stolz und auch etwas erleichtert hüpfte ich leichten Schrittes über die Zielli-
nie: „Arrivo numero 113, svizzero osterwaldeeeeeer“, 2 Std. 19 Min., Rang 11, gut
gemacht! Das war – wie angekündigt – eine schwierige anspruchsvolle Etappe, umso
befreiter ruhe ich mich im Zielraum hoch über der Brandung etwas aus. Marco Gaz-
zola blickt traurig die Küste entlang, die hier mit den ausgewaschenen Rinnen längst
erkalteter Lavaströme Erinnerungen an die Na Pali Coast in Kauai Hawaii weckt. Er
ist herb enttäuscht, da er sich ähnlich wie Bruno verlaufen hat und so ungefähr acht
Minuten sinnlos eingebüsst. Im Aufstieg, seiner Spezialdisziplin, ist er gemeinsam mit
Super-Mario, dem Sieger der Austragung 2007, allen anderen enteilt, in der Euphorie
der Spitzenposition sind die beiden aber unkonzentriert in den Abstieg gesprintet und
haben scheinbar eine Abzweigung verpasst. Erst nach etwa fünf Minuten wurde ih-
nen bewusst, dass schon lange kein rot-weisser Bändel mehr die Strecke markiert
hat, also zurück und wieder auf die offizielle Strecke. Schade, aber eben: selber
schuld, nicht aufgepasst, in der Eile nicht Sekunden gewonnen, sondern wahrschein-
lich den Trail verloren. Marco trägt es mit Fassung, Mario ist echt zerknirscht, seinen
Vorjahreserfolg kann er abschminken, zu stark und berechnend sind die andern Spit-
zenläufer, dieser Rückstand ist kaum mehr aufzuholen. Meine Gefühle hingegen sind
ungeteilt erfreut; ich habe meine Zielsetzung, auf jedem Streckenteil mein Bestes zu
geben, erfüllt.



exponentiell

Dehydriert kippe ich einen Liter Mineralwasser in mich, verschlinge eine Banane, knabбере an einem Energieriegel (die ich immer als Notration mit mir führe und eigentlich noch nie unterwegs gebraucht habe). Vergessen sind die Strapazen der letzten 139 Minuten über die zwei harmlos erscheinenden Vulkankegel, verdrängt die Schmerzen im Rücken in den Aufstiegen und die Furcht vor Stürzen und Verstauchungen in den rutschigen Abstiegen. Aus der Perspektive der Zielankunft erklärt sich einleuchtend, warum ich mit zunehmender Steigung auch zunehmend Mühe bekundet habe: Die beiden Vulkankegel verlaufen nach oben hin konkav immer steiler werdend, so ähnlich wie bei den Kurven exponentieller Ableitungen, mit denen ich mich vor langer Zeit im Gymi der Kantonsschule Oerlikon abgemüht habe.

echte Werte

Soeben ist die erste Frau Cinzia Bertasa eingetroffen und wird unmittelbar nach Ankunft vom TV-Team Sky Chanel interviewt. Sie strahlt freudenüberströmte in die Kamera, ist maximal happy über ihre Zeit und die gewaltige Kulisse der heutigen Etappe. Salina hebt sich nämlich von den anderen äolischen Inseln prominent ab: der Tourismus spielt hier in Ermangelung grandioser Attraktionen eine Nebenrolle, die gesamte trapezförmige Insel mit dem unverwechselbaren Aussehen ist seit 1983 ein Nationalpark, dessen sich engagierte Umweltschützer angenommen haben. Und gerade darin liegt der unvergleichliche Zauber dieses ungeschminkten Naturkindes, das seine herausgeputzten Nachbarn Lipari, Salina und Panarea an Liebreiz bei weitem übertrifft. Unter Einheimischen trägt die Insel den Beinamen „die Ehrliche“. Gut gewählt!



Ziel-Impressionen

Einigen ist es nicht so gut ergangen wie mir: ein Italiener und ein Franzose liegen an ein Mäuerchen gelehnt und lagern die geschwellenen Knöchel in die Höhe, Blick-Diagnose: OSG-Distorsion, wahrscheinlich Teilrupturen der Aussenbänder. Etliche waschen sich Blut von den Knien und Ellbogen, durch Schürfungen wegen Stürzen beim unachtsamen Bergabrennen verursacht; der alte Franzose, welcher mit seinem kahlrasierten Schädel wie Meister Propper aussieht, hat sich eindeutig überfordert und wird morgen auf Anraten des Laufarztes eine Etappe auslassen (müssen), der knorrige Nizzaner, dessen Visage mich an Oberinspektor Dreifuss aus den legendären Inspektor Clouseau-Filmen (mit Peter Sellers als bester Mann bei Interpol...) erinnert, gibt noch Viertelstunden nach Zielankunft ein kläglich erschöpftes Bild ab, das Ehepaar, welches die Flitterwochen mit dem Volcanotrail verbringt, sitzt matt im Schatten und wartet auf den Shuttle zurück nach Punta Lingua. Wir schnelleren Läufer sind inzwischen aber bestens regeneriert und freuen uns auf den freien Nachmittag, der nach dem Buffet in Santa Martina winkt. Per Handy kann ich Heidi mein erfolgreiches Tageswerk mitteilen, sie ist gerade mit Shopping in Rom beschäftigt und geniesst mit unseren Töchtern diese faszinierende Gross-Stadt, wo sich Antike und Gegenwart finden.

friedvoll

In Vorfreude auf die nächste Station (morgen geht's nach Stromboli!) und wohligh gesättigt durch die vielen gänzlich neuen Eindrücke, die ich heute sammeln durfte, verzehre ich am Meer sitzend genüsslich ein Eiscreme, während hinten im Bistro die vier „Parisiennes“ (sind die wirklich schwul oder tun die nur so kumpelhaft?) ihre Bierchen kippen und lautstark die Kartenpartie kommentieren, welche scheinbar die Gemüter erhitzt. Ich geniesse die vielen freien Stunden, fühle mich körperlich (nur eine kleine Blase unter der linken Grosszehe) und emotional im Lot, habe keinerlei Unternehmensdrang und lasse das offene Panorama mit Blick zur Nachbarinsel Lipari auf mich wirken. Im Gegensatz zum Küstenlauf von Korsika sind hier keine Bus-Transfers nötig, die Reise erfolgt im Schiff und hat somit Erholungs- und Erlebniswert. Schon beginnen die Grillen zu zirpen, die Eidechsen verlassen die sonnengevärmten Mauervorsprünge, Fledermäuse gehen auf Insektenjagd, im Abendlicht leuchtet der Monte Fossa friedvoll in den azurblauen Himmel. Schon sind erste Sterne erkennbar, diskret beginnen sie am Horizont zu funkeln. Ich brauche keine Sternschnuppe, habe momentan keinen Wunsch offen, den ich mir erfüllen möchte.

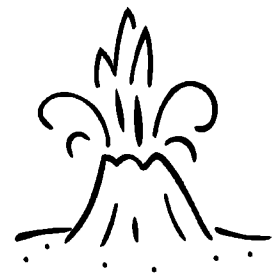


Truppenmoral

Eine erholsame Nacht geht sacht in den ruhigen „feelgood“ Morgen über. Nur etwas ungelenk aber ohne Muskelkater oder andere orthopädische Blessuren begeben wir uns zum Petit déjeuner. Verheissungsvoll zeichnet sich die Pyramide des Stromboli über dem Meer ab, friedlich pufft er sein Wölkchen in den Morgenhimmel, winzige Wellen kräuseln die See. Die meisten sind schon beim Frühstück, wortreich palavern die Franzosen und theatralisch gestikulieren die Italiener. Scheinbar sind alle recht gut erholt, Dreifuss ist wieder zu neuem Leben erwacht, das Flitterpaar lächelt sich über Kaffee-Tassen verträumt zu, die geschwollenen Knöchel unter Bandagen versteckt, das innige (homophile?) Quartett schon frühmorgens waffenscheinpflichtig gut gelaunt. Ich habe mich rasiert, frei nach dem militärischen Motto, dass minimale hygienische Massnahmen die Moral der Truppe stärken. Motivationsprobleme kennt der Volcanotrail jedoch keine; jeder Tag eine neue Herausforderung, jede Strecke ein völlig anderes Profil, jede Unterkunft eine neue Überraschung.

Leuchtturm

Gut eine Stunde gondeln wir im Gegenwind Richtung der bekanntesten der liparischen Insel: Stromboli, die Feurige; ein Vulkan wie aus dem Bilderbuch, kristallklares Wasser an dunklen Stränden aus feinem Lavasand, verträumte Gässchen ohne Strassenbeleuchtung: der nächste Höhepunkt kündigt sich an! Die Etappe hoch auf die Spitze des „Leuchtturm des Mittelmeers“ wird um 15 Uhr gestartet, es bleibt noch genügend Zeit zu einer Erkundung des Städtchens. Stromboli zählt nur 400 Einwohner, in der Hauptsaison im August sind es jeweils zehnmal so viele. Noch vor 100 Jahren waren es 2500 Einheimische; die Terrassenkulturen mit Wein, Obst und Gemüse zogen sich bis in 600 Meter Höhe. Aber die allgemeine Wirtschaftskrise und der verheerende Vulkanausbruch von 1930 trieb die Mehrzahl der Inselbewohner schliesslich in die Emigration. Nur die Alten blieben, Häuser verfielen, Gärten und Felder verwilderten. Erst dank Hollywoods Film „Stromboli, Terra di Dio“ mit Ingrid Bergmann in der Hauptrolle erwachte wieder das Interesse am fleissigsten Vulkan der Erde: Stromboli ist ein Muster an Beständigkeit, im Durchschnitt zwei- bis dreimal stündlich pafft er seine weisslich-graue Rauch- und Dampf Wolke, häufig mit glühender Schlacke, in den Himmel. Vergeblich nagen seit Jahrtausenden die Fluten am Vulkan, von dem nur die obersten 900 Meter über das Meeresniveau ragen, seine Flanken ragen bis 2300 Meter unter die Wasseroberfläche ins Tyrrhenische Meer. Somit ist der Stromboli nach dem Ätna (3300 m.ü.M.) der mächtigste Vulkan Südeuropas und einer der aktivsten sowie unberechenbarsten der Welt überhaupt.



----- dritte Etappe: STROMBOLI

Königsetappe

San Vincenzo – Pizzo o Sopra la Fossa (924 m.ü.M) – San Vincenzo lautet die Streckenbeschreibung, einmal hoch, einmal runter, 14 km und 2 x 924 Meter die kurzgefasste Charakterisierung des heutigen Pensums. Ich freue mich sehr auf diese Herausforderung, bringe aber der dritten Etappe gehörigen Respekt entgegen. Die Strecke auf den Vulkan dürfte aufgrund der Bodenbeschaffenheit einiges an Anforderungen stellen und weniger Vulkantourismus als ein Spiel mit dem Feuer werden. Ich ziehe meine Gamschen an, die seit dem Wüstentrip durch Marokko (Marathon des Sables 2004) keine Verwendung mehr gefunden haben. Damit will ich zu verhindern versuchen, dass spitze Lavakrümel in meine Schuhe geraten und unnötige Reibung erzeugen. Fast identisch wie gestern führen die ersten Meter durch enge Gassen, steigt der Weg empor in Gartenanlagen, vorbei an Villen und Gutsbetrieben, um rasch in einen steilen Gipfelweg im Sinne einer ausgespülten Rinne überzugehen. Heute ist wieder Tempo maximale angesagt, scheinbar wollen alle die Königsetappe mit Bravour bestehen. Dank etwas schlierigem Himmel brennt die Sonne nicht ungehindert in den Steilhang, den wir knapp 40 Läufer nun erklimmen: Vorne weg die Top-Läufer, geduldig gleichmässig weiter unten die Walker und weniger Ehrgeizigen. Nach 400 Höhenmetern bricht der grüne Gürtel abrupt ab, die weiteren Streckenteile werden ohne irgendwelche Vegetation in vulkanischem Gestein verlaufen: teils sandig fast pulverförmig, teils grobe rutschige Gerölle, teils schroff erstarrte scharfkantige Lavaformationen.



Gegensätze

Wahnsinnig steil verläuft die Flanke, kein Meter Strecke ist eben und bietet etwas Erholung. Mein Atem geht rasch, die Beine klettern flink, die Gedanken kreisen um mein momentanes Leben, meine Praxis, meine Familie, meine Ziele, meine Wünsche und was mir wirklich wichtig ist. So findet sich – eigentlich erstaunlich in dieser Situation! – ein passender Rhythmus. Ich schmunzle vor mich hin beim Gedanken, dass ich im jetzigen Moment verschwitzt und staubig auf den Stromboli klettere, und bereits heute in einer Woche zu derselben Uhrzeit mit Hemd und Krawatte wieder in meinem Sprechstundenzimmer sitzen werde. Mein normales Leben, mein Alltag, meine Familie, unsere Tiere; ganz weit weg und doch ganz nah!



am Hang

Nun traversiert der Weg doch etwas flacher werdend in die östliche Kante, um nach wenigen Schritten im flachen Lavageröll den Blick nach oben frei zu geben: „Donnerkiesel!“ würde Fred Feuerstein hier rufen, das wird ja immer steiler. 500 Meter Steigung sind geschafft, also knapp mehr als die Hälfte, und meine Trinkflasche ist schon leer. Vor mir kraxeln tapfer ein paar Gipfelstürmer, unter mir rückt die führende bei den Frauen Cinzia immer näher. Frei nach dem Bergsteigermotto „put everything into your first try!“ gebe ich mein Bestes und eile so rasch es geht im Zickzack über die rutschige Asche empor. Xavier läuft vor mir, er hat als Zehntplatzierte einige Minuten Vorsprung auf mich, keucht wie ein Ochse am Berg und scheint auch seine Mühe mit diesem ungewohnten Terrain zu bekunden. Allmählich wird die Luft dünner und dafür der Blick hinunter nach San Vincenzo umso spektakulärer. Ein Donnerknall gefolgt von dumpfem Grollen kündigt die Nähe zum Krater an, bald sollte ich oben sein. Mit letzter Energie überwinde ich mich zum Rennen und bewältige die verbleibenden Höhenmeter im Laufschrift, vorbei an einer staunenden Familie, welche im Schutz einer Blechkonstruktion den Krater von oben beobachten will.



bedrohlich

Falls Marco der Streckencontroller auf dem Pizzo o Spora la Fossa ein Photo von mir knipst, möchte ich zumindest einen guten Eindruck hinterlassen, ganz zuoberst in der Loge zum Höllentheater. Beissender Rauch brennt in meinen Augen, stickige Luft quält die ohnehin hyperventilierten Lungen, kalter bisiger Wind zerzt an meinem Shirt. Ich habe mir diesen Ort um einiges *idyllischer* vorgestellt: Ein sandiger Gipfel, der den Blick in den Schot frei gibt, in dem Opa Vulkan friedlich sein Magmasüppchen kocht, das heiter blubbernd vor sich hin brodeln und sporadisch ein paar Dämpfe nach oben schickt. Die vegetationslose Mondlandschaft mit zischenden, dampfenden, von Schwefel gelb gefärbten Öffnungen zur Unterwelt kontrastiert aber deutlich zu meinen Vorstellungen und wirkt regelrecht *bedrohlich* auf mich. Nur rasch zücke ich die Kamera, zittere zwei Bilder ins Gehäuse und beeile mich, rasch aus dem Reich Hephaistos, Gott des Feuers und der Schmiedkunst, zu fliehen. Dennoch – oder gerade deswegen! – beeindruckt mich diese Passage auf dem Stromboli gewaltig. Nun verstehe ich auch, wieso Furcht und Faszination das Verhältnis der Inselbewohner zu ihrem Vulkan beherrschen. Die Mehrheit von ihnen hat den Berg nur selten oder noch gar nie bezwungen, führen doch dessen feurige Schlünde, wie es heisst, direkt zum Teufel. Und dem geht man bekanntlich besser aus dem Wege. Kopfschüttelnd verfolgen die Einheimischen den Massenansturm unbekümmerter und häufig schlecht ausgerüsteter Touristen, die jenen instinktiven Respekt vermissen lassen, der so einem mächtigen und lebendigen Naturspektakel entgegengebracht werden muss.



Rotation

Wollte man einen Globus in realistischer Weise basteln, so dürfte dieser nicht hohl und schon gar nicht aus Karton sein: aus Gesteinen und Metallen müsste er geformt werden, von einem Motor permanent in Drehung gehalten. Denn es ist nicht die vernachlässigbar dünne erkaltete Kruste, die unserer Erde die Form gibt, sondern deren Rotation. Ohne diese würde unsere Erdkugel rasch zusammensinken, nach Schwefel stinkend und bis zu 7000 Grad heiss. Ja, so lebensfeindlich ist sie, die gute alte Erde, und hin und wieder erzählen uns die Vulkane die Wahrheit über sie.

Gravitation

Vorbei an windgepeitschten Fähnchen führt die Strecke nun in die Südflanke, weit vorne erkenne ich eine Staubwolke, welche Xavier beim Herunterrennen aufwirbelt. Nach zwei Spitzkehren im felsigen oberen Teil liegt endlich das riesige Geröllfeld vor mir, das wir schon auf der Hinfahrt vom Schiff aus bewundern konnten: 400 Höhenmeter geht es nun meerwärts schräg durch den steilen Abhang, alles in feinem rundlichem Vulkan-Kies, Vollgas talwärts, das ultimative Läufervergnügen nach dem zermürbenden kleinschrittigen Aufstieg! Nach ein paar zaghaften Schritten wage ich mich mutig voran und ergebe mich der Schwerkraft, springe, hüpfte, renne, stolpere dem Meer entgegen, einfach grandios! Man bekommt den Eindruck, direkt ins Meer zu laufen, da der Steilhang an Neigung zunimmt und somit nur einige dutzend Meter vor den Füßen einsehbar sind. Nach diversen Experimenten habe ich eine Position leicht nach hinten geneigt gefunden, lande jeweils mit den Fersen sanft und finde so eine Mischung aus Tempo, Sicherheit und Fun. Der Kameramann von Sky Chanel rennt hinter mir, filmt die Szene, wie die beste Läuferin jauchzend an mir vorbei

springt und scheinbar ohne Kraftaufwand dem Ziel entgegen eilt. Meine Oberschenkel hingegen werden langsam müde, so ganz gratis ist dieser Abstieg nun doch nicht! Aber Bremsen braucht mehr Kraft als laufen lassen. Vermutlich sind die 400 Höhenmeter in nur 2-3 Minuten „erledigt“ geworden, jedenfalls bin ich dankbar, dass eine kurze Gegensteigung in den restlichen Abstieg führt und die Muskeln und Gelenke auf humanere Art belastet. Nun läuft auch noch Patrick und Matteo an mir vorbei, ich bleibe aber besser vorsichtig und vermeide Risiken.



beflügelt

Schon ist der Kirchturm von San Vincenzo erkennbar, bald kommt der Treppenweg und wenig später werde ich freudig im Zentrum von Stromboli empfangen. Super! 1 Stunde und 10 Minuten für eine Strecke, die eigentlich eine Tageswanderung darstellt! Strahlend empfängt mich Marco Gazzola, er hat heute gewonnen und mit drei Minuten Vorsprung diese besondere Prüfung als Bester bestanden. Vermutlich hat ihn die Wut über den gestrigen Umweg beflügelt... Innert weniger Viertelstunden treffen alle im Ziel ein. Ich habe selten so viele übergücklich strahlende Gesichter gesehen wie auf dem Kirchplatz im Zentrum von Stromboli; alle haben ein gewaltiges Erlebnis hinter sich und sind zu Recht Stolz auf die erbrachte Leistung. Da werden die Zeit und der Rang unwichtig, da zählt einzig das Wissen, etwas ganz besonderes ohne fremde Hilfe gemeistert zu haben.

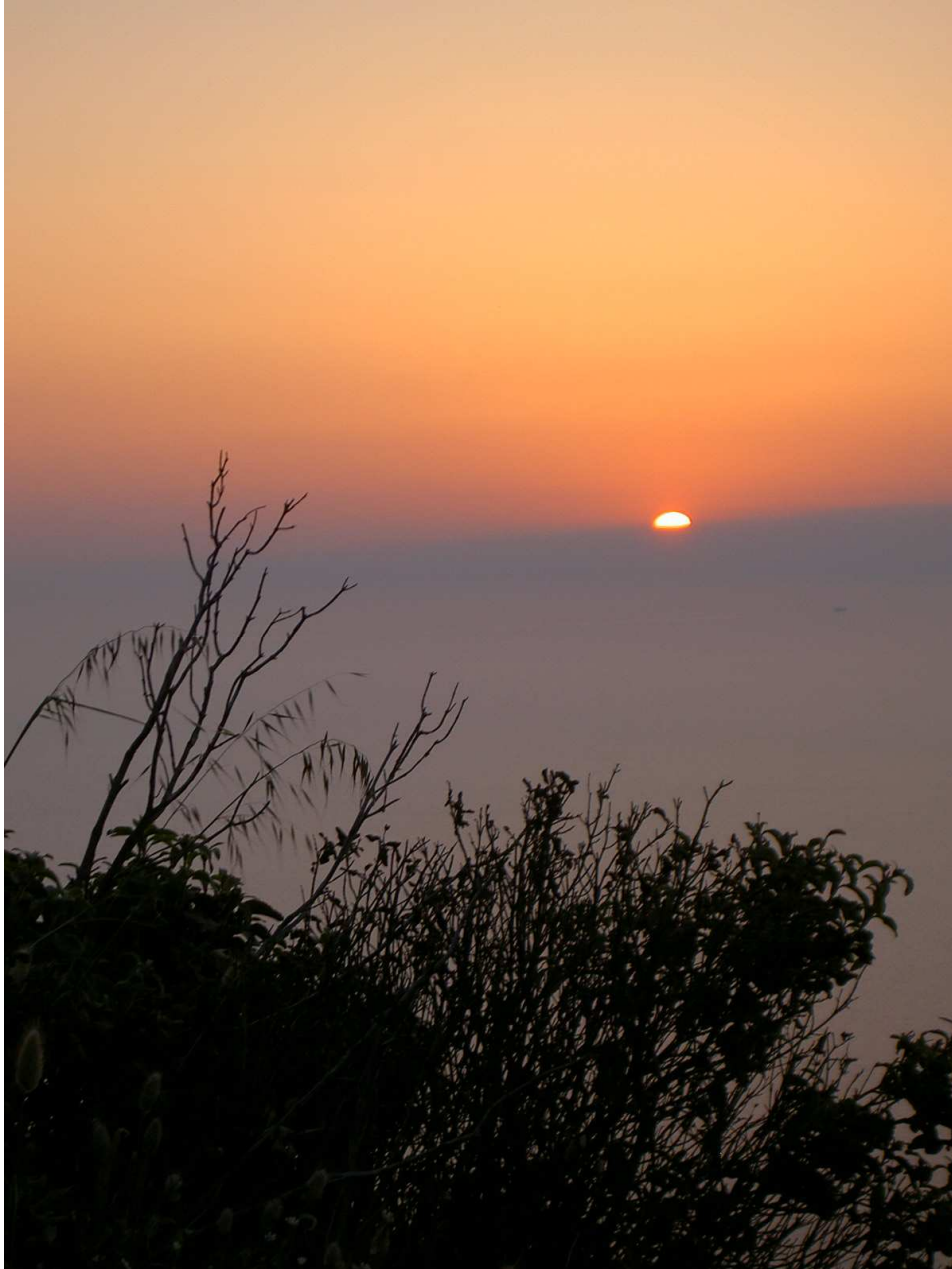


Ruhetag

Abends wandern wir gemeinsam über die nördlich Route an die Sciara del Fuoco, um in der Dämmerung Eruptionen des Strombolis zu beobachten. Dank einer breiten Scharte, die eine ältere Explosion aus der Kraterumrandung herausschlug, tritt momentan ausschliesslich durch dieses Tor aus bis zu zehn Glutmäulern Lava und Schlacke aus, die sich über die 35° steile Gleitwand teils zischend ins Meer ergiesst. Der Spaziergang auf wieder 500 m.ü.M. durch Bambusfelder und entlang dornigen Büschen tut gut, lockert die Muskeln und lädt zum geselligen Plaudern ein. Leider ruht Hephaistos heute Abend, nur einmal schleudert er glühende Schlacke in den Abendhimmel, ein paar Mal kollert Gestein über die Feuerrutsche ins Meer. Als es merklich kühl und windig wird, machen wir uns auf den Weg zurück ins Dorf mit dem Ziel Holzofen-Pizzeria, ein paar Kalorien sind angesagt...

schwarz

In Stromboli sind auch die Nächte schwarz, nicht nur das Gestein. Keine Strassenbeleuchtung erhellt das Dunkel. Ich möchte gerne etwas alleine sein und habe mich zurückfallen lassen. Meine Kollegen sind raschen Schrittes auf dem Weg zurück ins Dorf, erkennbar an auf- und abwippenden Lichtern, hervorgerufen durch die leuchtstarken Stirnlampen. Ich genieße die Ruhe und Stille der Nacht, knipse mein Lämpchen aus, stelle das Natel ab und lasse den iPod (sorry Mr. Mark Knopfler!) in der Jacke verschwinden. Wunderbar, dieses ungetrübte Schweigen.



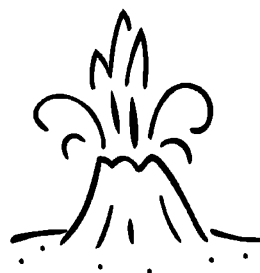
sinnlich

Gemächlich begeben sich Richtung San Vincenzo, inzwischen haben sich meine Augen an die Dunkelheit gewöhnt. Der mondleere Nachthimmel spannt sich schützend über die Insel, sogar das leise Grollen vom Berg, das immer wieder zu vernehmen ist, wirkt friedfertig. Ich spüre meine Atmung und den Boden unter den Füßen, ohne darauf achten zu müssen; ich nehme das Rascheln der Blätter am Wegrand wahr, ohne hinzuhören; ich fühle den Meereswind im Gesicht, ohne andere Eindrücke zu vernachlässigen. So wird mir bewusst, warum ich diese Auszeiten immer wieder suche, nicht darauf verzichten kann und schon gar nicht darauf verzichten will. Das ist kein Egotrip für orientierungslose Endorphinisten, sondern ein Weg, um sich selbst wieder einmal unverfälscht zu spüren.



Harmonie

Ich genieße die Unabhängigkeit, fühle mich zufrieden und erfüllt, muss mir nichts vormachen und nichts schönreden, bin auch nicht auf Suche nach tollen Eindrücken, um die Daheimgeblieben mit grandiosen Erlebnissen zu unterhalten. Es ist einfach „stimmig“, um diesen überstrapazierten Terminus einmal brauchbar zur Anwendung zu bringen. Wieso weiss ich nicht, aber vor der Trailwoche tauchte in mir immer wieder der Wunsch auf, mich während diesen Tagen *selber* zu überraschen, und das gelingt mir momentan wunderbar. Ein chinesisches Sprichwort besagt, dass sich nur in *stillen* Wassern die Sterne spiegeln. Und diese sehe ich klar und gütig leuchtend über mir.



----- RUHETAG

Transfer

Heute ist keine Lauf-Etappe auf dem Programm, sondern die Überführung zurück nach Sizilien an den Fuss des Ätna geplant. Vergeblich suche ich vor der Schifffahrt Souvenirs von Stromboli: die meisten sind sträflich kitschig, die ansehnlichen hinten mit „made in indonesia“ verziert. Wenigstens habe ich ein paar Schnappschüsse in der Kamera, die sind mehr wert als der übliche Vulkan-Kram in der Touristenauslage. Wieder steht uns eine eindrucksvolle Bootsfahrt bevor: Zuerst umkreisen wir den Stromboli und können so aus der Meeresperspektive den aktiven Lavahang bestaunen, anschliessend steuert der Kapitän das kleine Boot, auf den gerade alle ein Plätzchen finden, zielstrebig an Panarea, Lipari und Vulcano vorbei zurück nach Milazzo, von wo aus der Bus an den Südhang des Ätna auf 1900 m.ü.M. fährt.



Überblick

Das Hotel Gran Albergo Etna, welches für die beiden kommenden Nächte gewählt wurde, erinnert mich an das „Overlook“ aus Stephen Kings SHINING: auf den ersten Blick grandios, luxuriös und mondän wirkend, beim genauen Hinsehen heruntergekommen, vernachlässigt, zerfallend. Die Zimmer sind nicht geheizt (16°C), das Fenster kann nicht richtig verschlossen werden, wer aufs WC sitzen will muss sich Platz verschaffen und die Duschkabine dazu öffnen. Ein einziger demotivierter und völlig uninteressierter Kellner bringt das lieblos hergerichtete Abendessen an die runden Tische, um die wir uns in Faserpelze gehüllt scharen, da auch der Speisesaal unwohltemperiert ist. Dennoch lassen wir uns die gute Laune nicht verderben, freuen uns über das Erlebte und sind genauso neugierig auf das Bevorstehende. Die aktuelle Rangliste wird von Tisch zu Tisch gereicht; ich bin 11. mit etwa 10 Minuten Abstand auf Xavier vor mir und ungefähr 6 Minuten „Sicherheit“ vor Jerome auf dem aktuellen 12. Platz. Die besten Läufer sind noch immer innerhalb weniger Minuten klassiert, der Gesamtsieger noch lange nicht erkoren. Zeitig gehe ich schlafen, plane vorher akribisch meine Ausrüstung für den morgigen Aufstieg zum Ätna: Lange Hose wegen der Kälte und dem Wind, Windjacke, Handschuhe wegen der Kälte und als Schutz der Hände falls ich im Abstieg stürzten sollte, Baumwollmütze, Sonnenbrille, sanddichte Socken, Gamaschen, Multifunktionsuhr, Pflichtmaterial, Photoapparat, Isostar-Stengel und $\frac{3}{4}$ Liter Verofit® Elektrolytpulver-Getränk. Im Fernseher kommt nur Schrott, pure Zeitverschwendung, besser Lichterlöschen, guet Nacht.

Früh-Stück

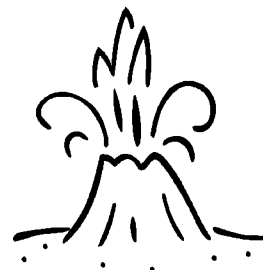
Hilfesuchende Blicke füllen den kalten Speisesaal: Kein Frühstück, kein Keller, niemand an der Rezeption, das Telefon im Office klingelt ungehört. 16.5° C, und wir sollten etwas Futtern, um gestärkt heute auf den Ätna zu laufen, bis über 3000 m.ü.M., prophezeite Temperatur oben knapp über dem Gefrierpunkt, heftiger Westwind. Nein, so geht das nicht! Das „Overlook“ hat wirklich schon bessere Tage gesehen! Unser französisches Quartett, das übrigens alles andere als schwul ist, wie ich mittlerweile herausgefunden habe, wird wieder einmal aktiv: Sie durchstöbern die gähmend leere Hotelküche, kommen wenig später mit ein paar Zitronencakes, etwas Grapefruitsaft und Zwiebackportionchen wieder in den Esssaal, immerhin! So knabbern wir erheitert an dem, was zu holen ist. Nun ist es allmählich an der Zeit, dass ich unser Stimmungsquartett kurz vorstelle! Jeder gleicht einer bekannten Persönlichkeit frappant, daher die Übernahmen: *Meister Propper*, der früher scheinbar ein Bordell in Marseilles geführt hat, konnte noch einige Joghurt in einem Kühlraum finden, *Tom Hanks* („Forest Gump“), Modedesigner aus Paris für auserwählte Privatkundinnen weltweit trägt heute bereits im Hotel eine neue Spezialdesigner-Sonnenbrille, *Peter Selleck* („Magnum“), Organisator und Produzent von Mode-Präsentationen in Paris, humpelt bandagiert herum, da er vorgestern beim Abstieg vom Stromboli seine Sprunggelenke überstrapaziert hat, *Petterson* (gleicht dem alten Mann in den Kinderbüchern mit dem Kater „Findus“) amüsiert sich prächtig über die inzwischen heitere Stimmung. Hanks und Selleck haben Familie und Kinder, alle vier treffen sich jährlich zu einer Laufwoche, welche diese innige Freundschaft scheinbar zementiert hat. Die Physiotherapeutin Daniela aus Genf kocht gerade noch etwas Wasser, jemand konnte den Kaffee finden, und so wird Selbstbedienung betrieben, bis alle einigermaßen gestärkt die Vorbereitungen zur Etappe starten können. Das war ein bühnenreifes Morgenessen! Zumal nach etwa einer Stunde der Koch wutentbrannt daher gestürmt kommt und sich lautstark ärgert, da wir uns halt selbst geholfen haben...

Wissenswertes

Bis zum Start bleiben mir noch fast zwei Stunden, diese nutze ich, um mein Wissen etwas aufzufrischen. Die Informationsbroschüren an der Rezeption sind nicht sehr lehrreich, preisen diese doch ausschliesslich Fahrten hoch zum Gipfel inkl. Möglichkeit zum Kauf von Souvenirs und 3 x 3 Minuten Photo- und Pinkelpause an. Immerhin habe ich ein paar Erkenntnisse betreffend unserem Gastgeber gewinnen können: Ätna bedeutet so viel wie „brennend“, mit 3'323 Meter ist er der höchste und aktivste Vulkan Europas. Der Ausstoss von Magma erfolgt meist nicht über die Gipfelkrater, sondern an den Flanken des Bergkegels. So sind im Laufe der Jahre etwas 400 Nebenkrater entstanden. Im Gegensatz zum Vesuv ist er kein explosiver Vulkan, er ist ständig aktiv und baut durch dauernde Eruptionen keinen Überdruck auf. So das reicht, mehr dazu unter Wikipedia.org!

warten

Apropos *Warten* auf den Start: Mit Verwunderung habe ich festgestellt, dass sich die Wissenschaft bisher mit allem befasst hat, nur nicht mit dem Warten. Warten tun wir nämlich alle, zum Beispiel auf den Bus, auf den ersten Schnee und den Frühling, auf grünes Licht, auf ein Mittel gegen Haarausfall, aufs Wochenende und den Schulanfang, auf den Schlusspfeiff, auf den Waschmaschinen-Monteur, auf den positiven Schwangerschaftstest, auf einen Kaffee, auf den richtigen Zeitpunkt. Vermutlich verbringen wir weit über ein Jahr unseres Lebens mit Warten, so wie ich jetzt auf den Start zur 4. Etappe. Eigentlich bin ich ein ungeduldiger Mensch und warte äusserst ungern. Aber hier fällt es mir leicht.



----- vierte Etappe: AUF DEN AETNA

Immer gleich, immer neu

Der Start zur heutigen Etappe wurde wegen der niedrigen Temperaturen und Verzögerungen bei der Streckenmarkierung auf 11 Uhr verschoben. Mir soll's recht sein. Ich entscheide mich für kurze Hosen und ein langes Shirt, nehme die Handschuhe und den „Buff“ mit (Allzwecktuch, aus dem man eine Mütze und weiteres formen kann, habe ich für den Marathon des Sables gekauft). Was wartet heute auf uns? Nach den lieblichen Äolen nun das wenig Liebreiz ausstrahlende Ätna-Massiv, Ziel der heutigen Etappe: Zentralkrater Ätna, hoch zum Auge des Zyklopen, 16 km Distanz, 1000 Meter hoch und wieder runter, Wendepunkt auf 3000 m.ü.M. Auch heute, wie eigentlich immer, stehe ich mit bangen Erwartungen etwas verloren an der Startlinie und fühle mich wie ein geschrumpftes Wichtelmännchen. Es ist wie vor Prüfungen in der Schule oder im Studium, man weiss nie, was einem erwartet, ob man wirklich gut vorbereitet ist, ob das Glück einem zur Seite steht. Eigentlich sollte ich mittlerweile etwas Routine in solchen Anlässen haben, aber scheinbar ist so ein Lauf immer dasselbe - und immer das erste Mal.

Farben

Endlich, Gabriele hat sein „Partenza!“ gerufen, sofort setzt sich die inzwischen etwas matt wirkende Gruppe (alle sind noch dabei!) in Bewegung. Liegt es an der Höhe (mehr als 1900 m.ü.M. schon beim Start) oder an den mittlerweile summierten Kilometern, dass sich die Beine etwas bleiern anfühlen? Marco Gazzola und Jean Proletto spüren scheinbar nichts davon, unter Vernachlässigung der Schwerkraft rennen sie voran, gefolgt von der italienischen Truppe. Schon nach einigen Kurven im gleichmässigen Anstieg entschwinden diese Cracks, und ich bemühe mich, einen guten Rhythmus für den nun folgenden Aufstieg zur Vulkanspitze zu finden. Der Weg wird nämlich mehr als 10 Kilometer gleichmässig kurvig ansteigen, keine Kletterwege, sondern eine Aschepiste hoch zum Stolz der Sizilianer. Kaum zu glauben, auf dem Lavageröll sind immer wieder knallrote Marienkäfer zu erkennen, die wenigen Gräser, welche sich einen Weg durch die Steinschichten gebahnt haben, leuchten herrlich grün, der Himmel erstrahlt in kräftigem blau, kontrastiert zum Schiefer-schwarz des Abhangs, der sich in der Ebene vor Catania verliert.

lästig

Da heute Auffahrtstag und 1. Mai zusammenfällt, nutzen etliche Italiener den Feiertag zu einem Ausflug auf ihren Olymp. Zusammengepfercht werden sie zu Dutzenden in Pistenfahrzeugen auf den Ätna geschuttelt. Rücksichtslos dieseln diese Unge-tüme an uns vorbei, drängen die Läufer an den Rand der Strecke und lassen uns in einer Asche-Staub-Abgas-Wolke zurück. Im 3-Minutentakt donnert ein Lastwagen an mir vorbei, lästig! Mindestens so unangenehm präsentiert sich die Strecke hoch zum Ätna: gleichmässig leicht ansteigend, genau so steil, dass man nicht richtig rennen und noch weniger zügig marschieren kann. Ich komme weder vorwärts noch aufwärts, erst 200 Höhenmeter sind geschafft; bis zur Bergstation der Sesselbahn, die im Winter Skifahrer hier hinauf befördert, sollten es aber 600 werden! Vor mir das bekannt Bild: Xavier in weissen langen Socken mit riesigen Schritten, trotz geschwol-lenem Knöchel hinkt er nur minimal und behauptet seinen Platz in den top-ten.



erhaben

Schritt um Schritt. Ich finde einen guten Rhythmus, der mehr als reine Fortbewegung ist. Lava, Lava und nochmals Lava unter endlosem Himmel, verziert mit Wolkenfetzen hoch oben. Meine regelmässigen Schritte und der beschleunigte Atem sind zu hören, sonst nichts. Das Licht kitzelt im Gesicht, der Wind bauscht das Trikot auf, für einen Moment fällt alle Mühsal von mir, die müden Beine sind vergessen- nein nicht vergessen. Akzeptiert. Ein erhabener Moment. Ich verstehe plötzlich, dass all das nötig gewesen ist und der Mühen wert; ich sehe nicht, ich erkenne. Ein fast magischer Moment, hier hoch oben auf dem Weg zum Ätna, weit weg von zuhause, fern jeglicher Rollen und Verpflichtungen.

echolos

Erste Schneefelder auf 2600 m.ü.M., die Luft wird langsam dünn, die Kehle fühlt sich trocken an, im Bidon ist nur noch ein symbolischer Schluck für eine allfällige Krise aufgespart. Inzwischen sind die Temperaturen merklich gesunken und ein böiger Sturm fegt über die Mondlandschaft. Die wenigen Wanderer, die hier unterwegs sind, hüllen sich in dicke Jacken und vermeiden die windexponierten Stellen, kein einziger hat ein aufmunterndes Wort für mich übrig, niemand applaudiert oder lässt eine motivierende Geste erkennen. Nun ja, kann ich auch nicht erwarten; es muss schon irritierend wirken, wenn man auf einer Hochalpinwanderung von kurzhosigen Joggern überholt wird... Diese lebensfeindliche Landschaft wirft keine Eindrücke zurück, alle Blicke verschwinden über Kanten, Aufwerfungen, Nebenkrater und im Nichts. Hoch darüber qualmt das Auge des Zyklopen, erhaben und unnahbar zeigt der Ätna sein wahres Gesicht. Hoffentlich erreiche ich rasch den Kontrollpunkt. Der kalte Wind dringt mir in die müden Muskeln und Knochen, zehrt an meinen spärlichen Reserven und passt zur abweisenden Kulisse. Dennoch: auch hier oben vermischen sich die Gegensätze, gerade auf dem Ätna ist die Kraft, welche unseren Planeten zusammenhält, förmlich spürbar.



unberechenbar

Oben auf der Kuppe stehen bekannte Gesichter im Schutz eines Jeep: Sebastian und Daniela sind hier zu Kontrollzwecken hochgefahren und schlottern im Schutz des Fahrzeugs. Freudig rufen mir beide Glückwünsche zum Gipfelerfolg zu, rennen ein paar Meter mit mir und weisen den Weg nach unten: schnurgerade schräg über eine Geröllhalde, immer den Fähnchen nach... Meine Finger sind zu klamm, als dass ich den Photoapparat hervorkramen könnte, daher keine Bilder vom Top of Volcanotrail 08, sogar die Handschuhe lasse ich im Täschchen. Die nun folgende Passage wird schon dafür sorgen, dass ich bald wieder auf Betriebstemperatur aufgeheizt werde: Ähnlich wie auf Stromboli geht es durch sandigen Boden talwärts, nur dass hier im weichen Grund scharfkantige Steinbrocken lauern. Jeder Schritt muss sorgsam erastet werden, um das Sturzrisiko klein zu halten. Nach etwa 200 Höhenmetern wird die Strasse zum Vulkan überquert, eiligst renne ich weiter in ganz anderen Untergrund. Hier liegt rötlicher Sand, knöcheltief und samtweich. Wenige hundert Meter später folgt eine Passage in einem Schräghang, deren Boden knirschige Lavakörner bildet. Etwas überraschend ist nun plötzlich ein Kletterteil angesagt, um über einen erkalteten Lavastrom ins nächste Areal zu gelangen. Zumindest ist mir wieder warm, sowohl in den Muskeln als auch im Herz: der alte Spass ist wieder heimgekehrt, die schwierige anspruchsvolle Passage des letzten Aufstieges längst vergessen.

die schiefe Ebene

Ein letzter Kontrollpunkt, dann führt die Strecke in weitem Bogen um einen längst erloschenen Seitenkrater, bevor - ganz unerwartet - ein weiterer Höhepunkt bevorsteht. Ich möchte es einmal „die schiefe Ebene“ nennen: ca. 30° Gefälle, kein Weg, windgepresster vulkanische Kiesel, 300 Meter Höhendifferenz bis zur nächsten Markierung. Dank erster Erfahrungen mit solchem Terrain auf dem Stromboli stürzte ich mich waghalsig dem Abgrund entgegen, mit riesigen Schritten in horrendem Tempo bergab, fast wie bungee-Jumping ohne Seil! Vor mir leuchtet das blaue Shirt von Xavier, trotz seinem bandagierten Sprunggelenk rennt er grossartig bergab und gibt mir so die Richtung an. Das Ganze ist ungefährlich, bei einem Sturz würde der weiche Grund für eine sanfte Landung sorgen. So kann ich dieses Spektakel geniessen, auch wenn es nur 1-2 Minuten dauert. Unten angekommen merke ich, dass die Gamasche am rechten Schuh zerrissen ist, daher die scheuernden Schmerzen seitlich am Knöchel, wo nun doch ein paar Steinchen und feiner Kies den Weg in meine Schuhe gefunden haben. Macht nichts, das Ziel sollte in wenigen Minuten erreicht sein.



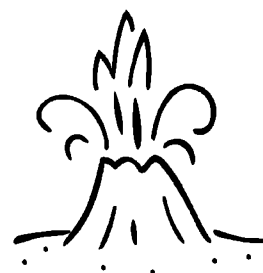
schillernd

Etwas euphorisiert durch diesen Steilhang laufe ich mit „überhöhter Geschwindigkeit“ in die nun folgende schwierigere Passage. Abrupt muss ich wie der Roadrunner vor Karl dem Kojoten im Cartoon bremsen. Jetzt konzentriert bleiben! Xavier ist nur wenige Abschnitte vor mir, ob ich ihn noch einholen kann? Das spielt jetzt wirklich keine Rolle, pass besser auf, sonst... Weiter führt unsere Reise über rostrote Nebenkrater, durch kurze Schluchten, die fein mit silbrig schillernder Asche verziert sind, entlang steiler Lava-Abbrüche und zuletzt doch noch auf die Strasse zurück zum Ziel. Dort empfängt mich bereits Marco Gazzola, der schon längst angekommen ist und hierher zurückeilt, um die korrekte Richtung an dieser unübersichtlichen Stelle zu weisen. In 1 Stunde 38 Minuten ist mein Trip hoch auf den Ätna und wieder runter beendet, mit Hühnerhaut laufe ich über die Ziellinie, das war wieder einmal extravagant hoch zwei! Marco war auch heute unschlagbar, mit sagenhaften 7 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten hat er die bisherige Bestzeit auf dieser Strecke pulverisiert sowie die Gesamtführung im Trail übernommen. Jeder mag es ihm gönnen, der Beste hat gewonnen!



nichts

Das Mittagsbuffet ist erfreulich reichhaltig, zwei Kellner bedienen aufmerksam und zuvorkommend im Speisessaal, der durch ein prächtiges Feuer im grossen Kamin gemütlich geheizt worden ist. Scheinbar hat die Direktion unsere Unzufriedenheit mitbekommen und bemüht sich, diesen Anlass auch in den kommenden Jahren wieder beherbergen zu dürfen. Den Rest des Tages nutze ich zu einem Spaziergang, mache ein kurzes Mittagsschläfchen, pflege meine inzwischen doch etwas havarierten Füsse, lese ein paar Kurzgeschichten, sonne mich auf der Hotel-Terrasse und bereite das Gepäck für die morgige Schlussetappe vor. Kurz: ich tue *nichts* - und störe mich nicht daran.



----- fünfte Etappe: UM DEN AETNA

alles eine Frage der Zeit

Auch heute hat der Kellner verschlafen, wurde aber von Daniela vorsorglich angerufen, sodass er mit wenig Verspätung unser Frühstück doch noch bereiten kann. Auf zum Start, das Gepäck in den grossen Bus, Wechselkleider fürs Ziel in einen kleinen Rucksack und Gabriele abgeben. Alle sind gut erholt, keiner hinkt, alle motiviert und voller Vorfreude auf das heutige Erlebnis: anstatt auf einen Vulkan geht es heute *rundherum*, mal was Neues! Xavier liegt ziemlich genau 10 Minuten vor mir. Im Spass versuche ich ihn zu verunsichern, indem ich ihm mit ernster Mine mitteile, dass mein heutiges Motto ihm gegenüber „Adios amigos!“ heisse und er von mir höchstens auf den ersten paar Metern die Sohlen zu sehen bekomme. Solche Drohungen können ihm knapp ein Schmunzeln entlocken; nicht er hätte ein Problem, sondern ich, da er sich mir einfach anhängen werde, und das sei nun wirklich nicht seine Sorge. Dennoch traue ich mir heute eine gute Zeit zu, da diese längste Etappe (37 km mit ca. 700 m Anstieg und 850 m Abstieg) vielleicht mehr meinen Fähigkeiten entspricht. Mal sehen, es ist ja eigentlich völlig egal, aber auf Rang 10 vorzulaufen, wäre schon speziell...

Tempo

Die ersten Kilometer steigt der Weg in lichten Wäldern und durch Lavahänge sanft an. Wie schon an den Tagen zuvor zieht sich das Feld rasch in die Länge, vom Duell an der Spitze werde ich nichts mitbekommen. Der eine Marco hat 2 Minuten Vorsprung auf den anderen Marco, muss also darauf achten, dass ihm dieser nicht entkommen kann. Ich starte zügig und laufe das Tempo der besten Franzosen mit. Auf übersichtlicher Strecke entlang einem gewaltigen Asche-Feld blicke ich zurück: von Xavier keine Spur. Sollte mein Motto wirklich eintreffen? Nun ja, lauf dein Tempo, wenn das reicht OK, ansonsten auch OK. Immer wieder führt uns die Pista Altamontana durch junge Nadelwälder, welche von Lavaströmen verschont geblieben sind.

Die Hitze drückt penetrant, kaum ein Windhauch kühlt, heisse Steinformationen reflektieren die Höhensonne: Wir sind inzwischen wieder auf 2000 m.ü.M. gestiegen, kein Wunder dass ich etwas schwerer atme und die Lufttrockenheit den Flüssigkeitsbedarf steigert. Aber erst bei Kilometer 20 stehen ein paar Wasserflaschen bereit, bis dort ist man auf Selbstsorge angewiesen. Ich laufe zu schnell für mein Gefühl, lasse es aber drauf ankommen; wenn ich müde werde, kann ich immer noch drosseln, und vor einem grossen Einbruch oder einer gravierenden Krise fürchte ich mich nicht. Schluss-Rang zehn wäre schon ein besonderer Erfolg...



positive Bilanz

Nun geht es gleichmässig bergab, leicht fallende Feldwege, locker zu laufen, kein Problem. Ich bin schnell unterwegs, überhole Michel, der im Gesamtklassement 8. oder 9. ist. Wenn das nur gut geht... Von hinten läuft der Engländer zu mir auf, der als Gast nur an der heutigen Etappe teilnimmt. Gemeinsam rennen wir durch Lavafelder verschiedenster Farben, Formen und Alter; der Ätna hat gewaltige Hänge geschaffen, das Vulkanmassiv dehnt sich mächtig aus. Etwa eine halbe Stunde führt die Strasse ständig leicht abwärts, entsprechend hoch ist das Tempo, die Kilometer purzeln nur so dahin, das erste Ziel (= Wasserstelle bei km 20) rückt schnell näher. Wo steckt wohl Xavier? Kommt er bald hinter mir grinsend ins Bild und zerstört meine Hoffnungen auf eine Rangverbesserung? Wie soll ich in einer Etappe soviel aufholen, wie ich in den vier vorher sukzessive auf ihn eingebüsst habe? Vorbei an Waldarbeitern und ganz sporadisch Wanderern laufen wir an einer frei lebenden wilden Kuh-Herde vorbei, können immer wieder den rauchenden Kratergipfel unseres Gastgebers erblicken, sind froh um jeden Windhauch. Der Schatten scheint unter meinen Schuhen zu verschwinden, die Sonne steht fast im Zenit, nach der Kälte von gestern zuoberst nun die Hitzeschlacht in den Sonnenhängen des Vulkans. Aber auch heute gilt wie an jedem Tag zuvor: Die Freude und Begeisterung überwiegt die Strapazen bei weitem, keinen Moment bereue ich meine Teilnahme an diesem Trail, nie kommen Zweifel am Sinn und Zweck der Veranstaltung auf.

durchbeissen!

Wasserstelle erreicht, schnell ein paar Schlucke, Bidon füllen, etwas Elektrolyt-Zucker-Pulver zumischen, weiter rennen, die Uhr tickt! Der Engländer fällt zurück, dafür schliesst Michel wieder zu mir auf. Die Hitze steigt, die Strecke wird langsam monoton, leider geht es wieder zäh bergauf, meine linke Hüfte beginnt zu stechen, das hohe Tempo bergab von vorhin hat meine Zehen spürbar havariert, im Nacken verspannen sich die Muskeln, Schweiß läuft brennend in die Augen, trotz Sonnenbrille und Schirmmütze blendet das gleissende Mittagslicht. Jetzt durchbeissen, es sollte nicht mehr allzu weit bis ins Ziel sein. Niemals hätte jemand den Ozean überquert, wenn er bei Sturm die Möglichkeit gehabt hätte, das Schiff zu verlassen! Meine innere Uhr habe ich auf knapp 3 Stunden Laufzeit eingestellt, somit sollte ich in etwa 45 Minuten den Trail erfolgreich beenden können. Aber eben, solche Läufe sind keine Stadtmarathons mit Tempovorgaben und Durchgangszeiten; der Streckenverlauf und die lokalen Bedingungen ändern dauernd. Momentan kommen Michel und ich nicht so recht vom Fleck; immerhin ist es für mich tröstlich zu merken, dass sogar er mit den anspruchsvollen klimatischen Bedingungen (Hitze, Höhe, Trockenheit) kämpft. Sind die besten wohl schon im Ziel? Hoffentlich gewinnt der Schweizer Marco, ich wünsche es ihm sehr!



Zahlenspiele

Der Streckenchef muntert uns auf: Noch 9 Kilometer, mehrheitlich bergab, andiamo! Nun beginnt die übliche Rechnerei auf den letzten Streckenteilen: Wenn ich voll durchziehe, sind das noch etwa 35 Minuten, realistischer ist aber eher eine $\frac{3}{4}$ Stunde, was eine Endzeit von 3:15 bedeuten würde. Die arithmetischen Spiele beflügeln mich scheinbar, jedenfalls laufe ich wieder deutlich schneller als Michel und eile dem Ziel in gleichmässig zügigem Tempo entgegen. Schon kommen mir erste Begleitpersonen anderer Läufer entgegen. Es seien noch etwa 6 km, alléz! Zu meiner Überraschung verläuft die Strecke mittlerweile in unregelmässigem Zick-Zack hoch und runter, was zwar immer wieder den Rhythmus bricht, aber für etwas Abwechslung sorgt. Fast 30 km in Lavahängen können mit der Dauer langweilig werden...



Ankunft

Seit sicher einem (oder gar zwei?) Kilometer habe ich keine Markierung mehr entdecken können, wenn ich mich jetzt nur nicht verlaufen habe!?! Nein, dort vorne, schon ganz nahe, steht Gabriele, gleich hab ich's geschafft! Die letzten Meter spürte ich befreit und überglücklich über die Ziellinie, applaudiert von den bereits eingetroffenen Läufern und einigen Zuschauern. Heya, das war ganz stark, 3 Std. 2 Min., gut gemacht, super Leistung die ganze Woche und speziell heute, bravo! Als 8. Finisher notiert mich Gabriele gerade auf seiner Liste, als auch schon Michel eintrifft und wir uns gegenseitig herzlich gratulieren. Nun gilt es, rasch etwas Wasser zu trinken, die steifen Muskeln zu dehnen, locker in Bewegung zu bleiben. Du hast es wieder einmal geschafft und einen weiteren mehrtägigen Ultralangstreckenlauf bravourös gemeistert! Marco Gazzola konnte seine Pol-Position leider nicht verteidigen, der schnelle Italiener Marco Zanchi war heute 7 Minuten vor ihm im Ziel und ist somit – diskussionslos verdientermassen! – Gesamtsieger. Daniela, unsere Physiotherapeutin bietet mir eine kurze Massage an, die vor allem zur Folge hat, dass ich den restlichen Nachmittag nach Kampfer stinkende klebrige Beine habe. Eine Duschgelegenheit bietet sich erst in Catania im Hotel an. Inzwischen bin ich 6 Minuten im Ziel, nein schon 7. Xavier ist noch nicht in Sichtweite. Kann ich mein Versprechen vom Morgen einlösen? Da kommt ein weiterer Läufer, zum Glück ist es nur der Engländer! 8 Minuten, 9 Minuten. Irgendwie kindisch, aber trotzdem werde ich immer nervöser. 10 Minuten, stimmt meine Uhr überhaupt? 11, 12, 13, jetzt kommt er in seinem unvergleichlichen Laufstil mit Siebenmeilenschritten. Er weiss es bereits, Rang 10 und 11 wurden heute getauscht, und es ist ihm sch... egal! Er freut sich mit mir über das erfolgreiche Abschneiden an einer durchwegs erfolgreich verlaufenen Woche, wir sind nicht nur *im*, sondern auch *am* Ziel.



www.volcanotrail.it

Nachhall

Kaum sind alle Läuferinnen und Läufer eingetroffen, findet die Siegerehrung statt, werden Preise verteilt und Urkunden überreicht. Ein heftiges Rütteln donnert durchs Tal. Das war eines der vielen kleinen Erdbeben, die hier alltäglich stattfinden und keiner der Einheimischen mehr bewusst wahrnimmt. Dann geht es mit dem Bus zurück in die Zivilisation, die mir nach den wunderbaren Tagen in der Natur wie eine parfümierte Müllhalde vorkommt. In Catania beziehen wir ein letztes Mal unsere Zimmer, das anschließende gemeinsame Abendessen im Restaurant „Piccolo teatro“ und der mitternächtliche Abstecher in die Gelateria runden eine unvergessliche Woche mit neuen Freunden, leuchtenden Erinnerungen und eindrucksvollen Erfahrungen harmonisch ab. In dieser Nacht finde ich keinen tiefen Schlaf, wieder und wieder vermischen sich aquarell-artige Bilder der fünf Etappen zu einem Gemälde, das sofort verschwindet, wenn ich mich nicht in den pastellfarbenen Eindrücken treiben lasse: Die letzten Tritte hoch zum Kraterrand auf VULCANO, der Blick hinüber zum zweiten Vulkankegel auf SALINA, das Grollen aus dem rauchenden Schlot des STROMBOLI, König ÄTNA hinter aschebestreuten Schneemauern, Tannzapfen und Lichterspiel auf einem Wald-Pfad rund um den ÄTNA, ...

Classifica Finale

Uomini

POSIZIONE	PETTORALE	PARTECIPANTE	TEMPO	DISTACCO
1	112	Zanchi Marco	7,16,28	
2	116	Gazzola Marco	7,22,36	6,08
3	123	Proietto Jean	7,31,26	14,58
4	111	Poletti Mario	7,38,55	22,27
5	117	Bruno Vittori	8,03,26	46,58
6	114	Varesco Fabio	8,05,50	49,22
7	119	Ghidini Flavio	8,11,06	54,38
8	125	Grillo Michel	8,27,55	1,11,27
9	128	Patrick Michel	8,32,28	1,16,00
10	113	Osterwalder Peter	9,06,33	1,50,05
11	134	Clergerie Xavier	9,09,54	1,53,26
12	135	Baillard Jerome	9,31,45	2,15,17
13	121	Sperduto Gerard	10,00,20	2,43,52
14	132	Audibert Philippe	10,01,43	2,45,15
15	120	Cortinovi Matteo	10,11,49	2,55,21
16	131	Boulant Luc	10,27,01	3,10,33
17	126	Mir Cedric	10,35,54	3,19,26
18	118	Jellici Giuliano	10,48,10	3,31,42
19	115	Marta Stefano	10,48,42	3,32,14
20	127	Burle Gilles	11,12,30	3,56,02
21	130	Puech Pierre	11,41,14	4,24,46
22	122	Benyahya Sydney	11,45,49	4,29,21
23	129	Pourailly Patrice	11,47,43	4,31,15
24	133	Pontier Jean	12,43,40	5,27,12
25	124	Pourtal Jean Marc	13,12,21	5,55,53
26	136	Tomasello Umberto	13,12,21	5,55,53

Donne

POSIZIONE	PETTORALE	PARTECIPANTE	TEMPO IMP.	DISTACCO
1	51	Bertasa Cinzia	10,11,00	
2	58	Latteux Carole	10,44,41	33,41
3	57	Puech Andrée	11,38,30	1,27,30
4	59	Bally Pascale	11,47,43	1,36,43
5	56	Pourailly Valerie	12,55,39	2,44,39
6	55	Giordano Daniele	13,35,53	3,24,53
7	52	Sperduto Valentine	13,50,20	3,39,20
8	53	Guillien A. Marie	14,00,39	3,49,09
9	54	Faurie Chantal	14,39,37	4,28,37

Volcano Trail, 26.4.-3.5.2008



Epilog

Erfahrungshunger ist ein Grundnahrungsmittel.

Das Abenteuer ist überall anzutreffen, manchmal braucht es allerdings eine Entführung aus bekanntem Terrain, einen Aufbruch ins Ungewisse.

Klügerwerden ist eine Frage von Erspüren, Ertasten, Erfragen, Erleben.

So bin ich aufgebrochen in die Mitte einer für mich zu entdeckenden Welt.



Wenn man mich fragt, ob ich gute Erinnerungen vom Volcanotrail mit nach Hause gebracht habe, muss ich antworten: „Nein, es sind nicht gute Erinnerungen, es sind – GROSSARTIGE!“

