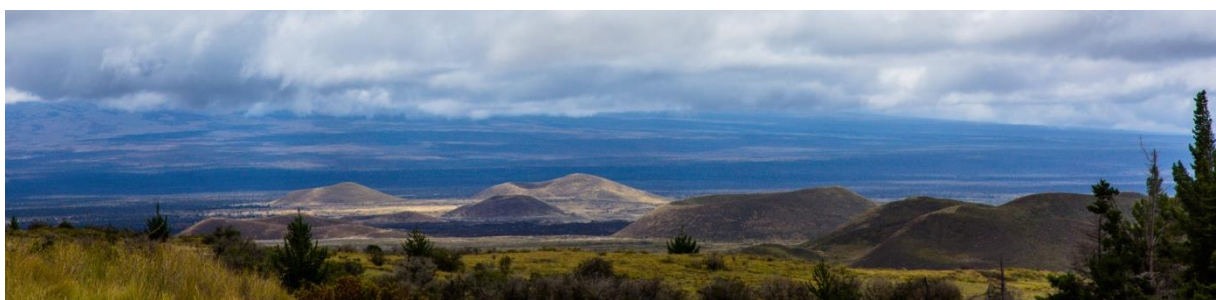
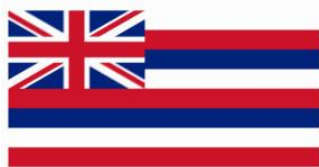
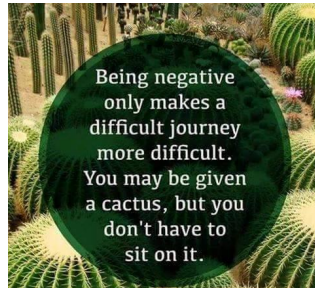


Mauna – to – Mauna – Ultra 2017

14.-20. Mai 2017, Big Island Hawai'i



(Eigentlich gibt es nicht wirklich viel zu erzählen.

Der Lauf, angekündigt als großartiges sportliches Spektakel diagonal über die südlichste Insel Hawaiis, war - gelinde gesagt- ein Desaster. Somit lohnt es sich kaum, dazu einen Bericht zu verfassen und vermutlich noch weniger, diesen auch zu lesen.

Dennoch wage ich einen Versuch, die Ereignisse dieser Woche zusammenzufassen. Wen es interessiert, ist selber schuld.)



14. Mai 2017, Startetappe, 43 km, 1085 m hoch, 883 m runter, „Ocean and Waterfalls“

Nun gibt es kein Zurück mehr: erwartungsfroh und zuversichtlich stehe ich – wieder einmal – am Start eines Mehretappenrennens. Diesmal soll es diagonal über die südlichste Hawaii-Insel „Big Island“ gehen, bekannt durch die Vulkane Mauna Loa und Mauna Kea, welche mit mehr als 4000 Meter über das Meer ragend die tropische und zugleich wüstenähnliche Insel prägen.

Daher heisst dieser erstmalig stattfindende Ultralangstreckenlauf in Selbstversorgung auch „Mauna-to-Mauna-Ultra“, kurz **m2m**. Die Versprechungen der Organisatoren (mit denen ich am „Grand-to-Grand-Ultra“, kurz **g2g**, in den Wüsten Utahs und Arizonas hervorragende Erfahrungen sammeln durfte) lassen hohe Erwartungen rechtfertigen:

**Be the first to experience the brand new Mauna to Mauna Ultra race
from the founders of the Grand to Grand Ultra.**

Discover the limits of endurance as you tackle a unique course ascending volcanoes and extreme altitudes while running on lava flows, in lush rainforest, open grasslands and pristine beaches.

Become part of an exclusive and tight knit community as you experience the highs and lows of this test of human survival, in the remotest place on the planet.

Ein Spektakel erwarte uns, der höchste Berg der Welt (allerdings vom Meeresboden aus berechnet) werde erklommen, Camps am Kraterrand mit Blick in Lavaströme, faszinierende Trails durch Dschungel, Regen- und Urwald, 11 der 13 auf der Erde existierenden Klimazonen gilt es zu durchlaufen, Fauna und Flora in bisher unbekannten Dimensionen, ein Feuerwerk an Eindrücken im 360°-Panorama!



Niemand erwartet, dass es einfach werden - und alle erwarten, dass es sich lohnen wird. „A new stage race in one of the remotest place in the world, Hawaii Island!“ In den Fussstapfen der legendären Kukini-Runners (bedeutet „sehr schnelle Läufer“) werden wir hoch zu heiligen Stätten der immer noch wachsenden Insel laufen – und dabei hoffentlich die Göttin der Vulkane (Pele) nicht erzürnen!

Hawaii wurde erst 1959 als 50. Staat zu einem Teil der USA, verfügt über eine eigene Sprache und ist stolz auf seine königliche Familie. James Cook landete mit seiner Flotte 1778 hier, 50 Jahre später kamen erste Missionare nach Kailua-Kona. Heidi und ich waren gemeinsam mit der damals noch sehr kleinen Melissa und Olivia im Jahr 2000 und 2003 auf verschiedenen Inseln in den Ferien – diese Zeit werde ich immer als grossartige Reisen in Erinnerung behalten. Daher musste ich nicht lange überlegen, ob das eine neue Herausforderung für mich wäre, als die Ausschreibung dieser erstmalig durchgeführten Laufveranstaltung publik wurde.



Zudem ist dringend Zeit für ein neues Abenteuer! Wieder einmal etwas tun, was einem vergessen lässt, das Handy auf neue Nachrichten zu checken. Und der Blick aufs Foto im Reisepass ermahnt mich, dass längst eine Reise angezeigt ist... Denn in Erinnerungen bleiben letztlich nicht die vielen Stunden im Büro oder in der Praxis.

Dennoch macht sich unter den etwa 70 Läufern schon jetzt eine gewisse Konsternation breit:

Im Course Book, das gestern verteilt worden ist, sind nicht zusammenhängende Strecken markiert, heute mehrheitlich in und um die Stadt Hilo, dann Übermorgen im Kreis herum, die lange Etappe abgesetzt davon entlang dem Mauna Kea hin und zurück auf *derselben* Strecke, Camps nicht zwingend an Start oder Ziel der Etappen, zuletzt runter ans Meer und von dort aus dann ins Hotel am Ziel beim Hapuna Beach. Nichts von einer Diagonale über die Insel, keine wirklichen Berge und nichts mit Vulkanen, kaum Urwald oder Dschungel, viel Asphalt und ein ziemlich *konzeptloses* Programm, das da auf uns wartet... Scheinbar hätten die nötigen Bewilligungen der Regierungsstellen gefehlt und daher sei die Strecke kurzfristig neu angelegt worden. 3 ½ Jahre seien vergangen seit dem ersten Tag der Vorbereitung und dem heutigen Startschuss, Tausende von Stunden aufopfernder Planung und Vorbereitung...



Kakao! Und – gut hinschauen! - Gecko.

Ich bin seit vier Tagen auf der Insel, etwas Akklimatisation und Zeitumstellung (12 Stunden!), Erholung und Entspannung bevor es losgeht. Die Reise erfolgte erstaunlich beschwerdefrei, einige Tage im B'N'B bei Kona mit allerlei lokalen Aktivitäten haben richtig gut getan.

Aber seit dem Treffen am Flughafen am 12.5.17 um 13 Uhr klappt eigentlich nichts mehr so richtig: Zuerst scheint es ein Ding der Unmöglichkeit zu sein, eine Shuttle ins Hotel zu realisieren, obwohl im Vorfeld eine Anmeldung dazu erfolgen musste. Dann das lästige Unterschreiben von 5 Zetteln (beidseitig bedruckt) über rechtliche Ansprüche resp. eben gegen irgendwelche Verantwortlichkeit des Organisators, dann die jedes Mal dämliche Materialkontrolle inkl. Überprüfung der vorgeschriebenen Kalorien (minimal 2000 kcal/Tag müssen mitgenommen werden). Auch der erste Abend im Hotel ist phantasieelos blass gestaltet, keine Infos zur bevorstehenden Woche, spärliches Buffet ohne Dessert, Getränke separat versteht sich, alles nett aber minimalistisch. Ausser die exorbitanten Preise für die Hotelnacht im seelenlosen Luxusbunker „Hapuna Prince Beach Hotel“, ein versnobtes Golfer - Paradies das scheinbar noch nie etwas von Feng Shui gehört hat.

Und dann der Transport quer über die Insel gestern, eingepfercht in einem Touristenshuttle mit dem oberwitzigen Joey als Fahrer... Dass ab der Passhöhe der Sattelstrasse nur Nebel und Regen die Fensterscheiben getrübt haben, ist hingegen nicht seine Schuld. Camp 1 dann oben beim Vulcano Kilauea, neben einer Weinhandlung nett gelegen aber total weg von der Strecke. Neue Zelte, frisch aus China direkt eingeschifft, stehen schneeweiss in der nassen Wiese, immer 6-8 Läufer sind so einquartiert.



Ich bin in Nr. 5, **KUULA** (Gott der Fischer) untergebracht, genauso wie Roberto und Florian, meine Schweizer Laufkollegen. Myriam (auch Schweizerin, lebt in Kanada), haust nebenan mit einer ebenso multinationalen Truppe.

Bei uns sind noch Susan, Elizabeth und Paula aus den USA sowie Moustapha aus dem Libanon untergebracht.

Im kühlen Wind und Nieselregen findet das *Race Briefing* statt, neue Informationen sind aber keine enthalten, die üblichen Sprüche zum Verhalten, Regeln und die Bestrafungen bei Nichteinhalten, Tipps vom Onkel Doktor und Ratsschläge vom Streckenchef, das übliche Blablabla bevor man endlich im Trockenen das Nachtessen, genannt „*last souper*“ einnehmen darf. Ab morgen gilt Selbstversorgung, nur noch Wasser erhält man ab dann vom Veranstalter, alles andere muss man selber dabei haben.

Als Überraschung können wir spätabends dann noch kurz rüber fahren zum Kilauea und dort rasch einen Blick in den aktiven Krater werfen. Leider ist das Wetter nicht geeignet für lange Betrachtungen. Keiner will schon jetzt durchnässt werden (keine oder wenige Wechselkleider, trocknen tut eh nichts in dieser Feuchtigkeit auf der östlichen Inselfseite!); und im Wind und Regen fehlt die Musse für den zweifellos spannenden Anblick nächtlicher Eruptionen unten im Schlot dieses Monsters.



Tagwache 5 Uhr, Abfahrt der Busse wieder bergab nach Hilo ab 6 Uhr, dann Herumstehen, Frieren und Warten auf der Coconut – Halbinsel ganz unten am Meer. Die Organisatoren sind total mit sich selber beschäftigt, daher kommt kein Gemeinschaftsgefühl oder gar ein vollständiges Gruppenbild zustande, bloss „great to be here, departure in five minutes“.

Mein Rucksack ist wie immer an solchen Anlässen subjektiv viel zu schwer, obwohl ich weitere Optimierungen vorgenommen habe und die Ausrüstung und Verpflegung noch nie so detailversessen ausgeklügelt war. Zudem regnet es wieder, die Nässe macht alles schwerer und komplizierter, ganz abgesehen von der Motivation, die auch keinen Aufschub erfährt.

Körperlich bin ich recht „zwäg“, habe mich wohl noch nie so gut auf einen Lauf vorbereitet. Allerdings ist die Konkurrenz geradezu erdrückend: 3 Sieger der letzten Austragungen des g2g sind kurzfristig eingeladen worden (vermutlich da weniger Anmeldungen als erhofft eingetroffen sind...), zudem fast alles erfahrene Läufer solcher Ultralangstreckenanstöße, keine naiven Novizen ohne Idee, was sie auf den geplanten 250 km erwarten wird.



Wenn ich unter die ersten 10 laufen kann, darf ich sehr zufrieden sein. Gerne würde ich in meiner Kategorie (Männer 50-59 Jahre) gewinnen; dagegen wird sicher Salvador aus Spanien etwas einzuwenden haben – als Sieger am g2g 2013 und beim Burgos-Ultratrail 2016 ist er einer der Favoriten überhaupt. Topfavoriten sind aber Florian aus der Schweiz (Gewinner u.a. g2g und 100 km Biel 2016), Vincente aus Spanien (Sieger u.a. g2g 2014 und Grand-Slam aller 4Desert-Rennen 2015) und Takuya aus Japan, der extra mit eigenem Fernseh-team angereist ist.

Letzte Vorbereitungen: wegen stärker werdendem Regen muss ich die waserdichte Regenhülle über den Rucksack stülpen und die hintere Nummer (ich bin 405, Peter, Switzerland) neu daran fest nadeln. Nochmals Blase leeren wo's keiner sieht (in Amerika muss man da ganz vorsichtig sein!), zwei Sugus als Startzucker, Bidon etwas leeren um nicht unnötig Wasser mitzuschleppen, Schuhe und Ausrüstung ein letztes Mal kontrollieren, auf zum Startbanner!

Ein Regenbogen symbolisiert (hoffentlich) die wohlwollende Hand der mystischen hawaiianischen Kräfte, die uns auf unserer 250 km-Reise mit etwa 7000 m Höhendifferenz begleiten werden.

Schon zählt Tess den Countdown.



Ein letztes Mal tief durchatmen („mach's guet!“), lockernd die gut trainierten Beine schütteln („hey, alles parat für ein neues Abenteuer!“) und kurzes In-sich-gehen („gib Dein Bestes, das genügt“). Los geht's!



Freudig und erwartungsfroh stürmt die laufhungrige Truppe von 23 Läuferinnen und 46 Läufern aus mehr als einem Dutzend Nationen auf die Brücke, welche die kleine vorgelagerte Insel zum Festland hin verbindet. Drohnen schwirren umher, Fotoapparate klicken, Kamerateams rennen nebenher; ein Medienspektakel mit reinem Selbstzweck...



Natürlich haben sich Florian, Vincente und Takuya bereits abgesetzt, hinter ihnen der langbeinige Italiener Luigi, dann folgen bereits Salvador und ich, im Nacken diverse keuchende Kollegen. Wie immer geht es rasant los; die üblichen Machtdemonstrationen der Cracks zu Beginn resp. klassischen Fehler Übermotivierter oder intellektuell unterbemittelter Teilnehmer. Schon nach 500 m wird es etwas ruhiger, die Positionen scheinen bereits bezogen, das Tempo konstant hoch.



Über Kreuzungen leiten die Markierungen der Strasse entlang auf der Hauptachse direkt am Meer; etwas nervig, wäre doch nebenan der herrliche Park mit den genialen monumentalen Bäumen, wo sich auf weichen Wiesen laufen liesse anstelle dieser lärmigen Strasse mit brüchigem Asphalt. Einen Kilometer weiter nördlich schwenkt Garth seine Flaggen und lotst uns bei endlich grüner Ampel sicher über diese Strasse.

Rasch wird es wieder ruhiger, stellenweise steil ansteigend geht es durch ein Wohnquartier und im Zickzack hoch zur OK-Farm, eine grosse Plantage nördlich von Hilo, der grössten Stadt auf Big Island.

Dankbar biege ich hier endlich auf eine Feldstrasse ab, freudig nehme ich weichen Grund unter meinen Laufschuhen wahr. Kurz brennt die Sonne stechend in den Hang, den es nun zu erklimmen gilt; es wird sofort tropisch – schwül. Getrunken habe ich noch nichts, beginne erst jetzt zu schwitzen, das aber heftig. Denn der prall volle Rucksack (gut 8 kg) ist nicht nur *Last*, sondern in meinem System mit Seiten- und Fronttasche auch hervorragende *Isolation*...

Im 100-Hektaren umfassenden Areal der OK-Farm (Olson und Keolanu sind die Besitzer, daher der Name) wachsen Kaffee, Macadamia-Nussbäume, Litschi-Sträucher und allerlei tropische Früchte.

(Beachte die rosa Markierungen, kein Problem den Weg zu halten. Und vorne Luigi in der Steigung.)



Das schnelle Trio vorne ist enteilt, Luigi in seiner blauen Mütze aber nur wenig vor mir, etwa im gleichen Abstand wie Salvador hartnäckig an mir dran bleibt. Wenigstens ist jetzt die Natur von bewundernswerter Schönheit: Vögel zwitschern vergnügt in die strahlende Morgensonne, der warme Wind fegt letzte Tropfen von den Ästen der Büsche und Sträucher am Wegrand, hoch oben rauschen die Dattel- und Kokospalmen ihr wohlwollendes Lied. Toll, so habe ich es mir in 1001 Träumen vor diesem Anlass vorgestellt, auf den ich mich seit Monaten riesig gefreut und dessen Start ich seit Wochen geradezu herbeigesehnt habe.

Aber einfach wird das nicht – so viel wird schon in der ersten Steigung klar. Bereits diese wenigen Höhenmeter in der feuchten Hitze zehren an den Kräften. Knapp 7000 m an Hoch und Runter sind uns aufgetragen worden, mehr als ursprünglich geplant. Aber da die Strecke mehrmals geändert werden musste, sei dies jetzt halt so nötig geworden. Egal, ich liebe ein abwechslungsreiches Profil und bin bergauf immer einer der Besten, abwärts aber eher einer der Zaghaften.

Leider geht es nun weiter auf einer Asphaltstrasse, die Farm wird von oben her durchlaufen, wieder Richtung Meer geht es abwärts. Und schon ist der erste Checkpoint erreicht, das ging ja rassig! Meine Bidons sind noch fast voll, ich lasse bloss meinen Pass abknipsen und laufe nach ein paar freundlichen Worten ans emsige hilfsbereite Team dieser Kontrollstelle rasch weiter.

Irgendwo hier sollten die Rainbow-Wasserfälle sein. Davon zu sehen bekommen wir allerdings nichts, die Strecke führt entgegen den Ankündigungen daran vorbei, sodass uns dieses erhoffte Naturspektakel vorenthalten wird. Dafür geht es wieder steil hoch, fast an dieselbe Stelle, wo vorhin die Strasse ins Areal der Bepflanzungen geführt hat.



Es folgt ein bezaubernder Abschnitt auf moosigem Weg in einen immer dichter und dunkler werdenden Regenwald führend.

Fast scheint mir, diese alten Baumriesen stehen Spalier für all jene, die den Blick für so eine wunderbare Kulisse offen halten.

Überraschend leiten bald Markierungen links weg in die Wildnis – ein Trampelpfad, der erst ganz kürzlich in das dichte Buschwerk geschlagen wurde erfordert jetzt sämtliche Konzentration und koordinativen Raffinessen, will man Stürze oder Irrwege vermeiden...

Luigi kämpft sich genauso ungeschickt durch die Botanik wie ich, sodass der scheinbar dschungelerprobte Salvador behänden Schrittes mit spielerischer Leichtigkeit an uns vorbeihüpft, als sei dieser Trail eine Strasse und er auf Schienen unterwegs.

Zum Glück hat es in Hawaii (fast) keine Schlangen, Spinnen oder giftige Insekten. Furchtlos und staunend taste ich mich vorsichtig über die Strecke, will Fehlritte oder Stürze vermeiden, lasse mir Zeit. Wenn ich hetzen will, werden die verbleibenden 240 km sicher noch reichlich Gelegenheit dazu bieten...

Das Schöne an solchen (sportlichen) Reisen ist, dass das Normale für Einheimische für uns Gäste zum Extraordinären wird!

Es kommt mir hier vor wie bei unseren Urwaldmärschen mit Pablo, dem einheimischen Führer letztes Jahr im Dschungel Ecuadors. Garantiert gibt es viel Erstaunliches zu entdecken, wenn man das geschulte Auge für die Wunder der Natur hat.

Aber wir dumpfsinnigen Läufer haben ja keine Zeit dazu, hetzen lieber gesenkten Blickes dem Ziel entgegen.



Nach gut einer Viertelstunde in dieser Wildnis führen die Wegweiser auf einen Kiesweg, der dann direkt an den Fluss leitet. Diesen gilt es nun zu überqueren – dank tiefem Wasserstand des Wailuku kein Problem, die Schuhe sind ohnehin schon nass durch die letzten Passagen.

Leider ist es schon wieder vorbei mit dem Trail-Running. Kleine Strässchen führen auf breitere Quartierzubringer, von dort signalisieren die rosa Bänder auf Strassen, die bald an Ampeln führen und somit auf Hauptachsen, denen wir nun – *wohl oder übel* – auf dem Gehsteig oder mehrheitlich direkt am Rand der Fahrbahn folgen müssen. Der Verkehr wird dichter, oft muss man auf die Wiesen der Vorgärten artig bepflanzter Vorstadthäuser ausweichen, wenn man nicht überfahren werden möchte.

Denn Amerikaner im Allgemeinen und Hawaiianer im Speziellen sind definitiv KEINE Fussgänger, daher sind wir als tapfere Wanderer entlang dieser Strassen unbekannte Exoten und dass man einen Sicherheitsabstand wahren sollte ein unbekanntes Verhalten der meisten Automobilisten. Salvador wird von einem Rückspiegel gestreift und schimpft in grausigem spanischem Dialekt. Auch ihn „scheisst es an“ (so zumindest interpretiere ich seine Gestik), auf derart üblen Strassen rennen zu müssen. Dazu sind wir definitiv nicht um den Globus geflogen, da hätte ich auch eine Schweizer Überlandstrasse im Abendverkehr auswählen können! Wozu ein Rennen in Hawaii, dann noch auf dieser tropischen Trauminsel, wenn vielbefahrene Strassen und schmutziger Asphalt sowie Lärm der völlig überdimensionalen Alltagswagen die dominierenden Eindrücke sind?

Es wird sicher/garantiert/100%ig/zweifelloos bald besser, rede ich mir nach 3-4 Kilometern auf der mehrheitlich ansteigenden Strecke zu. Bald soll es ja wieder herunter fast bis ans Meer gehen, um danach vulkanwärts ins erste Camp zu laufen. Hör jetzt auf mit dieser Meckerei und Miesmacherei, etwas „*think positiv*“ und Goodwill den Organisatoren gegenüber; die meinen es ja nur gut und scheinbar gibt es hier keine besseren Verbindungswege.



Checkpoint 3:

- beachte die idyllische Lage in unberührter Natur
- bezauberndes Hawaii in pazifischer Abgeschiedenheit
- DIE Traumdestination schlechthin
- für das Helferteam ein bezauberndes mehrstündiges Vergnügen
- für uns Läufer ein kurzer Lichtblick vor: [weiterlesen!](#)

Leider ist der Wunsch zwar Vater des Gedanken, aber die Realität Mutter dessen was kommt: Auf der „*saddle road*“, Strasse Nr. 200 und Hauptverbindung Ost-West müssen wir nun entgegen der Fahrtrichtung auf dem Pannestreifen talwärts rennen. Läuferisch betrachtet das absolute worst case – Szenario! Zudem schüttet es in heftigster Manier vom Himmel. Total durchnässt halte ich mich ganz links am Rand der Fahrbahn, um wenigstens 2-3 Meter Abstand zu den Lastwagen zu wahren, die hier mit dröhnenden Dieselgetrieben den Hang hochdonnern, gefolgt von einer schmutzigen Gischt, die uns leidende m2m-ler verhöhnt. Hoffentlich ist mein Rucksack wasserdicht. Sicherheitshalber habe ich den Schlafsack und die Ersatzkleider zusätzlich in Schutzhüllen verpackt, damit mir im Ziel eine trockene Garnitur zur Verfügung steht.

Meine kleine Kamera, der ich viele unbezahlbare Erinnerungsbilder verdanke, wird nun einmal auf ihre Wasserfestigkeit geprüft. Bis 10 Meter tief soll man damit Tauchen können, dann wird ihr wohl dieses Gewitter nichts antun können...

Wenigstens geht es rasch voran; um diese Tortur im strömenden Regen und röhrenden Lärm der Autobahn möglichst rasch hinter mich zu bringen, renne ich verbissen und trotzig so schnell es geht talwärts. Luigi etwa 300 und Salvador 100 Meter vor mir geht es scheinbar genauso.

Wieder und wieder frage ich mich, ob das, was ich hier tue, eine derartige Anstrengung überhaupt wert ist. Und dann erinnere ich mich an viele ähnliche erlebte Situationen, die ich nachträglich auf keinen Fall missen möchte! Leidenschaft bringt nun mal Leiden mit sich.

Endlich sind vorne an einer Kreuzung mit Ampeln, wo diese grässliche Strasse endet, Helfer an ihren neongelben Regenschützen zu erkennen. Sehr bestimmt und in befehlendem Ton werden wir hier über die Strasse geschickt, WENN die Ampeln dies erlauben. Wehe man macht einen Schritt auf die Fahrbahn ohne Genehmigung! Salvador eilt weiter, versteht die Warterei bei leerer Strasse nicht, wird zurückgepiffen. Auf der anderen Seite dasselbe Sicherheitsprocedere, dann nochmals eine Kreuzung weiter vorne, als hätten wir noch nie in unserem Leben eine Strasse überquert.

Zu meiner Enttäuschung geht es weiter Richtung Stadtzentrum, was übersetzt heisst: Strassen, Ampeln, Verkehr, Lärm, Ärger und Groll. „Ozean und Wasserfälle“ war die Überschrift der ersten Etappe; ich würde es eher „Übel der motorisierten Zivilisation“ nennen.



Kurz begegnen wir Davide, dem lustigen Italiener, welcher hier (genauso wie 2015 am g2g) die Strecken markiert. Sein verunsicherter, schon fast entschuldigender Blick verrät, wie sehr er sich schämt für die Strecke, die er uns hier heute zumuten muss. Es gehe nun leider noch eine Weile so weiter, dann die Route 19, anschliessend aber kleinere Strassen- *avanti* ! Ja dann halt...

Ich habe Salvador wieder überholt, er trabt trotzig weiter, kopfschüttelnd über das was sich nun zeigt: Die Route 19 ist DIE Hauptachse westlich von Big Island, hier in Stadtnähe 2-3-spurig in beide Richtungen, mittlerweile im dichten Verkehr der späten Morgenstunden. Auf der „shoulder“, wie hier die Sicherungsspur rechts aussen genannt wird, renne ich im Lärm unzähliger Autos weiter, leicht ansteigend in Richtung Norden. Wenigstens ist dieser geradezu groteske Abschnitt für einen Laufanlass mit Trailattributen nur kurz. Dankbar zweige ich – vorsichtig den Fähnchen folgend – rechts weg von Lärm, Gefahr und Gestank.

Checkpoint 3 begrüsst mit Jubelrufen, Glockengeläut und freudig winkenden Helfern. Schon bemerkenswert, dass sich immer wieder Freiwillige finden lassen, die diesem öden Job eine Ferienwoche und teure Reise opfern – verdienen tun die Helfer nichts, Kost und Logis wird gestellt, der Rest muss aus der eigenen Tasche bezahlt werden. Und gerade spannend ist das stundenlange Ausharren an so einer Kontrollstelle ja auch wieder nicht: Oft dauert es viele Stunden, bis endlich der letzte Läufer passiert hat. Viele Läufer sind derart mit sich selber beschäftigt, dass sie die wohlwollende Hilfe kaum wahrnehmen; andere dafür umso dankbarer für jedes aufmunternde Wort. Wasser und Salzttabletten oder Sonnencreme erhält man „gratis“, medizinische Hilfe ist auch vor Ort, einen Klappstuhl zu einer kurzen Sitzpause, mentale psychologische Unterstützung wenn nötig.

Ich will mich hier nicht beklagen, die können ja auch nichts dafür, dass dieser Einstieg in mein neues ultimatives Laufabenteuer so verwirrend surreal erfolgt. Also lache ich freudig zurück, lasse dankbar meine beiden Bidon mit total gut einem Liter Wasser auffüllen, „everything okay“, „no problems so far“, „I'll just keep running“, und weg!



Nun wird es herrlich ruhig und angenehm entspannend.

Nach dem bedrohlichen Tosen der Strassen nun endlich eine Waldstrasse, die seelenruhig durch leuchtendes Grün sanft ansteigend verläuft.

Es regnet auch ausnahmsweise einmal kaum, richtig erholsam.

Vor und hinter mir niemand zu sehen, Osterwalder Peter from Sweden – äh sorry, Switzerland („Is n't that the same country?“) trabt in gewohnt locker effizienter Manier emsig dem näher gekommenen Ziel entgegen. Meine meditativen Minuten werden leider bald durch grossrädige Pickups gestört – immer wieder jagen hier scheinbar wohnhafte Farmer mit ihren überdimensionalen Geländewagen vorbei. Uns Läufer interessieren sie scheinbar überhaupt nicht, kaum einer drosselt das Tempo wegen uns Ausserirdischen, die etwas tun, wozu ein halbwegs normal getakteter Hawaiianer keinerlei Verständnis aufbringt. Wenn ich mich richtig entsinne – und hoffentlich irre ich mich gewaltig! – verlaufen die letzten 18 km der heutigen Marathonstrecke auf genau dieser Strasse schnurgerade bergauf, 700 Höhenmeter bis zum Ziel der Einstiegsetappe. Oje...

Am besten denke ich jetzt *gar nichts*, renne einfach unbeirrbar und stur weiter. Das erspart mir auch, „falsch“ zu denken und weiterhin mürrisch mit mir und den Organisatoren zu hadern.

Aber es kommt besser.



Denn nach weiteren etwa 5-7 km auf Asphalt geht es rechts weg auf einen schmalen Grasweg, herrlich zu laufen. Dankbar genieße ich diese Momente im Grünen, als wäre es ein ausserordentliches Geschenk, endlich auf einer Naturstrasse laufen zu dürfen. Auch scheint mir, ich komme hier zügiger voran, was wohl an der leicht kurvigen Streckenführung und dem welligen Profil liegt. In Wirklichkeit geht es fast genauso gerade und ansteigend bergan wie auf der 20 m linksversetzten Strasse, welche den Weg parallel begleitet, da hier eine Telefonleitung installiert wurde und dieser Pfad bisher der Natur trotzen konnte.

Leider scheint dieser Weg weniger Läufern oder Wanderern zu dienen, denn als illegale Müllhalde zu fungieren. An jeder Verbindung zur Strasse links von mir türmen sich Abfallberge, liegen verrostete Badewannen, eingeschlagene Fernsehschirme, ausgebrannte Fahrzeuge, Scherben und Plastikmüll. Scheinbar hört auch bei den doch so naturnahen Hawaiianern der Umweltschutzgedanke auf, wenn es ums Gratisentsorgen von Wohlstandsmüll geht...

Endlich, der Checkpoint 4, letzte Kontrollstelle vor dem Ziel. Nina aus Shanghai freut sich riesig über mein Erscheinen. Besonders meine scheinbar antike Oakley-Sonnenbrille hat es ihr angetan. Sie arbeitet im Vertrieb dieser Brillenfirma und wundert sich über mein Modell, das schon seit sicher 10 Jahren nicht mehr hergestellt werde und geradezu historische Bedeutung verdiene.

Noch 4 ½ Meilen sei es bis ins Ziel, „go Peter go!“. Jetzt beginnt die übliche unvermeidbare aber sinnlose Rechnerei: Wie lang ist eine Meile? Ich habe im Hinterkopf etwa 1.7-1.8 km, somit also noch 7-8 km, wenn mich mein rechnerisches Talent mangels Sauerstoff im entsprechenden Hirnareal nicht im Stich lässt. Mit anderen Worten: es ist sozusagen geschafft, nur noch einen Katzensprung und dieses wüste Eingangsspektakel ist überstanden, erledigt, abgehakt. Aber es kommt – wen *wundert's*? – anders:

Der Weg, dem ich nun mit geduldiger Penetranz zu folgen habe, wird immer weniger, resp. das Gras auf dem Pfad durch den Wald immer höher.

Schon bald ist es mehr ein trotziges Wandern wie über eine ungemähte Wiese mit holprigem Untergrund als die „dirt road with high grass“ im Roadbook.



Von Rennen keine Spur (mehr), es geht immer steiler bergauf. Wasserlachen, denen man oft nur schwer ausweichen kann, rutschiger Grund abwechselnd mit unberechenbaren Wiesenabschnitten verunmöglichen ein Rennen.



Vor lauter Hader mit der Restdistanz und dem schwierigen Terrain verliere ich ganz den Blick für die Schönheit der Natur, die mich hier umgibt und gütig duldet.

Leuchtend grün in wechselhaftem Licht strahlt unbekanntes Baum- und Buschwerk.

Und wenn ich meine Sinne etwas schärfe, sind sogar die singenden Rufe der kleinen Coqui-Frösche inmitten Vogelgesängen zu hören.

Nun beginnt mein arithmetischer Verstand wieder zu funken, dass ich in diesem Schneckentempo sicher zwei Stunden brauche, bis die Zielflaggen Erlösung bringen... Was ich unmöglich zur Realität werden lassen darf!

Also renn gefälligst so gut es halt geht, vielleicht holst Du ja noch Luigi ein und hängst den immer jammrigen Spanier etwas ab! Gopfridli, streng dich jetzt ruhig einmal etwa an, wozu denn die vielen Hundert Vorbereitungskilometer für dieses sportliche Jahresziel ?!?! Wenn es einmal drauf an kommt gleich diese Jammertiraden! So ein Rennen tut immer irgendwann weh; trainieren dient nicht dazu, zu vermeiden dass es weh tut, sondern dass ich es besser toleriere!



Also nehme ich mir immer den übernächsten Telefonmast als Teilziel bis ich wieder gehen „darf“, bis dort wird gerannt, und zwar ohne Widerspruch. Jetzt wird auch noch mein Eichhörnchen-Vorrat an Kalorien angezapft: zwei Willisauer-Ringli (Honiggebäck), zwei Totäbeinli (Nussgebäck), zwei Sponser-Zucker-Koffein-Gummi (so ein synthetischer Booster unbekannter Zusammensetzung), und schon fließt wieder etwas Energie durch Muskeln, Herz und Gemüt.

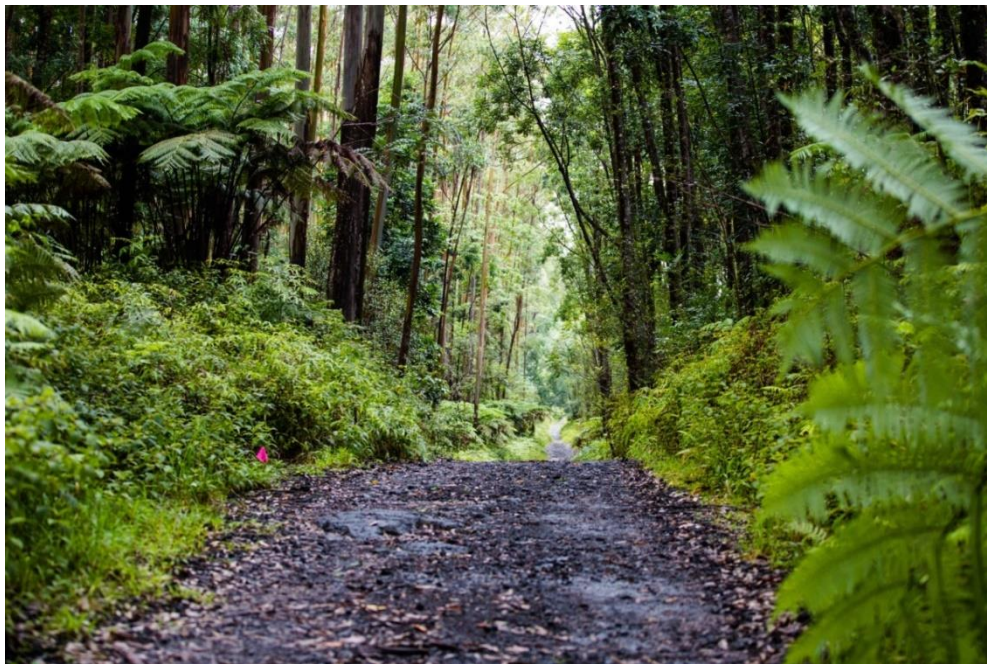
Der Aloha-Effekt hält leider nicht lange. Ein kalter Regenguss holt mich brutal in die Realität zurück, denn auch trotz vermehrter Anstrengung sind keinerlei Anzeichen auf ein baldiges Ende dieser endlosen Steigung im Grasland absehbar. Wenigstens hat es hier keinen Müll mehr, auch die Strasse nebenan scheint weiter entfernt zu sein, zumindest kann ich keine Fahrzeuggeräusche mehr hören. Aber die 6-7 km sollten schön LÄNGST erlaufen sein, wenn mein Meilenumrechnungsfaktor nur halbwegs stimmt...

Immer weiter in dieser letztlich monotonen Umgebung, immer geradeaus den Telefonmasten folgend, immer bergan und gemäss meinem Höhenmesser nochmals 200 m Steigung mehr vor mir liegend, immer in Bewegung bleibend.

Bis dass das Ziel euch befreie vom selbsterteilten Befehl, hier mitlaufen zu müssen, und zwar im hehren Kampf um einen Top-Platz!

Dann endlich eine erste Kiesstrasse, trotzdem nochmals ins Grasland. Eine weitere Querverbindung, leider nicht für uns bestimmt. Wieder ein Weg nach rechts, Fehllalarm.

Vor mir ein Schild mit der Aufschrift „wrong way“. Aha, hier sollte ich nicht durch, sondern rechts abbiegen. Wunderbar, ein Waldweg wie eine Panzerpiste mit Schlaglöchern der Kategorie Afghanistan, geradezu beflügeltes Laufen im Vergleich zum Trekking der letzten Viertelstunden. Leider bin ich wieder voll im Regen, trotz dichtem Wald spült es mich richtig bis auf die Haut durch. Wenigstens sind so die Kleider sauber und stinken nicht derart widerlich, da ich morgen dieselben Klamotten wieder anziehen muss...



Einer der Kameraleute des Team aus Taiwan (portraitiert die Familie Chen, die hier mit Vater und Söhnen mitläuft) filmt mein flottes Daherkommen. Ihm kann ich entlocken, dass in 500 Metern das Ziel sei, also fast geschafft. Noch über einen Hügel, dann durch eine Wasserlache waten, nochmals bergauf im Keuchen der letzten Anstrengung. Und schon leuchten die Fahnen des „m2m-Ultra 2017“ in strahlendem Weiss! Vorbei an den Flaggen aller teilnehmenden Nationen renne ich flink und als sei es nur ein kurzes Aufwärmen vor den wirklichen Etappen gewesen, froh und erleichtert über die Ziellinie. Eine kleine Welle der Zufriedenheit steigt in meinem Innern hoch. Trotz allem gut gemacht!

Lisa notiert auf ihrer Finisherliste 4:48.34 h, Garth empfängt mich als Streckenchef mit wohlwollendem Schulterklopfen für den – wow! - 4. Gesamtrang. Gar nicht so übel, aber das will ja noch nichts heißen. Und gerade ein Vergnügen waren diese 43 ersten Kilometer nicht, sodass nicht sonderlich viel Freude aufkommt.

Denn Garth will nun sofort mein Gepäck wägen, reklamiert ganze 6 Pfund weniger als bei der initialen Kontrolle im Hotel lange vor dem Start – da könne etwa nicht stimmen. Ich erkläre, dass ich bei der dortigen Überprüfung sämtliche Fressalien mitgewogen hätte, viel mehr als ich letztlich auf die Reise eingepackt habe. Das will er nun genauer wissen und so muss ich – pflotschnass und bald frierend, meine gesamte Ausrüstung unter dem Schirmdach des Ziels vorzeigen. Vorsichtig packe ich meine Kleider und Pflichtausrüstung aus, präsentiere den Kompass, die Rettungsdecke, Signalspiegel, 2 Taschenlampen und das rote Blinklicht, Messer, Rucksackhülle, Daunenjacke, Matte und Schlafsack, Trillerpfeife etc., alles korrekt. Jetzt das Futter: Alles in eine Einkaufstasche, *tutto quanti* muss aus den diversen Innen- und Seitentaschen. Er nickt zufrieden, das sei okay und ich hätte genug dabei, Test bestanden.



Selig, wer über sich selbst lachen kann, denn er wird immer genug Unterhaltung haben!

IF YOU DON'T DO
WILD THINGS WHILE
YOU'RE YOUNG,
YOU'LL HAVE
NOTHING TO SMILE
ABOUT WHEN
YOU'RE OLD.

Salvador ist auch eingelaufen, ihm droht dasselbe Procedere. Hingegen erhält er zwei (!) Stunden Strafe aufgebremmt, da er keine Daunenjacke sondern nur zwei Langarmshirts dabei hat. Er ärgert sich schrecklich, schimpft in seinem iberischen Dialekt, dass sogar der prasselnde Regen kurz innehält, verkündet seinen Ausstieg aus diesem Rennen, nach dieser einem solchen Anlass unwürdigen Etappe nun eine derart rigorose Bestrafung, das ist zu viel für den stolzen Katalanen!

Wo ist eigentlich Florian, der ja immer vor mir gelaufen ist und hier klar den Gesamtsieg anstrebt? Rasch ziehe ich nun endlich die nassen Klamotten aus, wechsle in die zum Glück trocken gebliebene Garnitur. Windjacke und Mütze montieren, sofort ein paar Ovosport in heissem Wasser auflösen, um einer Unterkühlung zu entgehen.

Jetzt trifft Florian auch ein, gemeinsam mit José dem sympathischen Portugiesen. Er hat sich im Gewirr der Strassen vor der Passage auf der Saddle-Road verlaufen und ist zudem in der Atmung stark behindert. Zwei Tage vor der Abreise nach Hawaii hatte er einen Verkehrsunfall mit Totalschaden, dabei vermutlich Rippen gequetscht oder gar gebrochen an der Stelle links oben, wo der Sicherheitsgurt schlimmeres verhindern konnte. Aber in dieser phasenweise schwülen Hitze bekam er Atemprobleme, konnte stellenweise nur gehen und so erklärt sich sein Rückstand von einer halben Stunde auf mich. Das wird er rasch aufholen, wenn es besser geht und auch für den Gesamtsieg würde ich ihn noch lange nicht abschreiben! Kürzlich war er während 3 Monaten in Kenia sowie Tansania und hat dort mit den Marathon-Spezialisten trainiert...

Durch überflutetes Gelände wandere ich nun steifen Schrittes hoch zum Camp, Zelt Nummer 5 steht noch leer, Florian und ich lassen die schmutzig nassen Schuhe draussen und wuchten den feuchten Rucksack ins Innere. Hinten rechts ist es einigermaßen eben, dort installieren wir uns nun.

Das ist ein weiterer Vorteil der schnelleren Läufer, man kann sich die am wenigsten unbequemen Stellen im Zelt aussuchen...

An meiner mitgenommenen Schnur hänge ich die nassen Kleider auf; ob bis morgen etwas trocknet ist eher fraglich...



Denn unvermindert prasselt der Regen aufs Zelt. Dieses ist aber schlau aufgestellt, sodass das Wasser gut abfliessen kann und sich beim Eingang/Ausgang keine Lache bildet. Bisher hält es dicht, aber ob die Konstruktion einer weiteren verregneten Nacht standhält, muss ich leicht anzweifeln...



Nebenan beim Zelt Nr. 9 ist die grosse Überschwemmung angesagt, alles unter Wasser.

Ahoi Kameraden!

Umständlich kletterte ich wieder ins Freie, wasche mich so gut es geht und ziehe schnell wieder die wärmenden Schichten über. Barfuss in die kaltnassen Schuhe, deren Innensohlen ich zum Trocknen unter das Überdach gelegt habe, geht es nun wieder runter zum Zielareal. Eine heisse Suppe und ein paar Schritte den eintreffenden Läufern entgegen sollen nun die nötige Lockerung bringen. Zudem würde es mich schon interessieren, wohin mich diese erste Etappe des m2m-Ultra verschlagen hat.

Beeindruckend hochstämmige und eng nebeneinander gewachsene Eukalyptus-Bäume ragen stumm zum Himmel. Da genügend Licht zum Boden fällt, hat sich dort eine niedrige Vegetation halten können. Ein tropischer Primärwald; nicht ursprünglich, da Eukalyptus auf Hawaii nicht endemisch ist, sondern importiert wurde und nun als Neophyt übermässig gedeiht und langsamer wachsende Bäume verdrängt.



Im Abstand von 5-10 Minuten treffen weitere Läuferinnen und Läufer ein, auch Roberto ist nun angekommen. Da es wieder stärker zu regnen beginnt, verkröchele ich mich ins Zelt und genieße ein paar Momente im herrlich warmen Schlafsack auf der kuschelig weichen Isomatte. So können auch endlich meine Füße einmal trocknen und einer ersten Inspektion unterzogen werden. *Nothing special*, keine Blasen, alle Nägel noch dran, gut so.

Susan zerrt die Öffnung des Zelts auf, erblickt uns drei Schweizer in den Schlafsäcken, realisiert blitzschnell, dass die guten Plätze schon belegt sind... Das bringt die ohnehin strapazierte Geduld der verwöhnten Blondine zum Überkochen: Heute sei ein richtiger Scheisstag, „*total desaster*“! Sie habe gesehen, wie mehrere Läuferinnen und Läufer vor ihr die Dschungelpassage vermieden hätten und nach der Galerie im Wald geradeaus zur Flussüberquerung gerannt seien. Das war zwar distanzmässig etwas länger, aber unvergleichbar einfacher und daher – schneller...

So sei sie heute bloss 5. unter den Frauen geworden, ganz unfair, sie habe schon Protest eingelegt und sich beklagt. Tess habe aber nur mit den Schultern gezuckt und gesagt, sie werde das mal überprüfen. Und dann diese grässliche Streckenwahl, ganz schlimm. Nun die drohende Unterkühlung, bald bekomme sie eine „*hypothermia*“, falls jemand von uns Banausen wisse, was das bedeutet, „*very ugly*“!! So ganz Unrecht hat sie ja nicht, aber allzu viel Empathie können wir doch nicht mobilisieren...



Nun will sie auch ihr nasses Zeug an die aufgespannten Schnüre hängen, aber Roberto und auch ich sind nicht bereit, unsere innovativen Mitbringsel zu teilen. Was sie geradezu erschüttert, scheinbar ist sie sich gewohnt, dass Männer ihr alle Wünsche von den Lippen ablesen und altruistisch bloss für ihr bezauberndes Lächeln ihr letztes Hemd hergeben würden... Als sie zudem konstatieren muss, dass ihr Schlafsack etwas Nässe abbekommen hat, ist definitiv fertig lustig und schluchzend verlässt sie unser stummes Trio, um anderswo ihr Debriefing zu platzieren.

Paula ist nun auch da; ruhig und besonnen ordnet sie ihre hochkomplexe Ausrüstung bestehend aus unendlich vielen Beuteln und wasserdichten Säcken, die alle mehrheitlich pink farbige Kleider sowie akribisch verpackte Nahrungsmittel enthalten. Ihre Zeltecke präsentiert sich bald als dekorative Mischung aus aufgespannten nassen Kleidern, säuberlich platzierten Tagesrationen, raffiniert verpackten Pflicht- und sonstigen Gegenständen.

Elizabeth sollte nun auch irgendwann kommen, Moustapha wird schon längst erwartet. Ich geh die beiden vorne suchen, zudem ist jetzt auch Zeit für den Znacht in Form des Travellunch „Curryreis mit Huhn“. Heisses Wasser ist zum Glück verfügbar, ein Service des Veranstalters, der dankbar genutzt wird. Während meine gefriergetrocknete Mahlzeit vor sich hin gart, kann ich die müden, nassen und allgemein etwa irritiert wirkenden Finisher der heutigen Laufstrecke begutachten. Keine sonderlich begeisternde Stimmung unter den durchnässten Gestalten! Fast alle bemühen sich aber um Fairness und Goodwill. Für das schlechte Wetter kann nun der Organisator wirklich nichts, der heutige Tag war sosolala, aber nun wird es sicher bald besser und die tollen Passagen kommen bestimmt noch.

(Lieber Leser! Mit Erstaunen und Dankbarkeit nehme ich zur Kenntnis, dass Sie immer noch dabei sind und diesen etwas einseitigen Bericht weiterverfolgen. Als Autor und zentrale Figur dieser wahren Begebenheiten werde ich mich weiterhin um Authentizität bemühen. Seien Sie also gewiss, dass auch die folgenden Schilderungen „based on a true story“ sind.)

Hinten in der Ecke beim Cybertent, wo man Mails schreiben kann (eigentlich total unnötig!), erkenne ich Elizabeth schlotternd in gebückter Haltung. Nein, es gehe gut, sie sei okay, wolle noch etwas Warmes essen und dann direkt in den Schafsack - und bis morgen das trockene Zelt *nie mehr* verlassen. Auch der Libanese ist eingehumpelt, das Knie mache gar nicht mehr mit, schon vor dem Lauf sei es verletzt gewesen, der heutige Sturz habe alles noch verschlimmert. Morgen werde er versuchen zu starten, vielleicht könne er noch eine Etappe anhängen, die gesamte Distanz jedoch heute schon abschminken.

Tapfer esse ich meine Ration, löffle die nötigen Kalorien in mich hinein. Hunger habe ich eigentlich keinen, Appetit schon gar nicht. So endet der erste Lauftag des m2m mit gemischten Gefühlen: einzelne Lichtblicke waren ja auch dabei, also Schluss mit der Miesmacherei, nun wird es sicher nur noch besser...

Korrektur zum Spruch nebenan:

ein 10-km-Lauf ist ein Wettkampf, ein Marathon eine Erfahrung, ein Ultra ein Abenteuer!



ANY IDIOT CAN RUN BUT IT
TAKES A SPECIAL KIND OF
IDIOT TO RUN A MARATHON

Dank meiner bewährten Schlaftablette konnte ich erstaunlich gut und regenerativ schlafen, an das prasselnde Geräusch des tropischen Regens aufs Zelt Dach gewöhnt man sich schnell. Nur einmal muss ich kurz nach Mitternacht raus. Dabei stolpere ich im Dunkel der sternenlosen Nacht in mehrere Lachen, sodass die halbwegs trockenen Schuhe wieder durchnässt auf die kommende Etappe warten müssen.

Es ist kalt und vom Mond nichts zu erkennen, düster und abweisend wirkt die umgebende Natur, unvermindert heftiger Regen als gäbe es hier kein anderes Wetter. Irgendwie sind wir fehl am Platz in dieser Urwald-Lichtung, Fremdlinge ohne Zutrittsbewilligung.

Dankbar klettere ich zurück ins Zelt, suche vorsichtig mit meinem Rotlicht den sichersten Weg an den schlummernden Kolleginnen und Kollegen vorbei, rasch wieder in den warmen Schlafsack. Diesen habe ich mir neu besorgt im Hinblick auf diesen Anlass: ein wunderbarer Daumenschlafsack von Mammut, zwar etwas schwerer als die obligate Minimalvariante, aber dafür garantiert warm genug auch für die kommenden Nächte oben bei den Vulkanen.

15. Mai 2017, zweite Etappe, 31 km, 1095 m hoch, 52 m runter, „Rainforest“

Um 6 Uhr weckt rhythmische Pop-Beschallung die letzten Schläfer; etwas melodischere hawaiianische Hula-Musik wäre meines Erachtens passender. Aber jeder schaltet automatisch in den Vorbereitungsmodus solcher Mehretappenläufe, das Morgenritual läuft stereotyp und routiniert ab. Zuerst das „Frühstück“, denn jetzt können noch Kalorien geladen werden (bei mir 4 Ovosport und ein Snickers), dann aufs Klo, nochmals etwas hinlegen und weiterdösen, anschliessend Matte einrollen, Schlafsack in Hülle und Schutztüte zuunterst in den Rucksack, dann die verbliebenen Nahrungsmittel verstauen, ganz zuletzt raus aus den warmen trockenen in die kalten nassen Laufkleider, den Windschutz bis kurz vor dem Start darüber, jetzt als Krönung in die grausigen Socken und triefenden Schuhe, restliche Kleider in den Rucksack, alles wasserdicht umhüllt, ein paar Details an der Ausrüstung optimieren, *just did it* !

So richtig freut sich wohl niemand auf die heutigen 30 km, das nasskalte Wetter und die verschlammten Wege laden kaum ein zu euphorischer Stimmung. Mit seinem Megaphon plaudert Colin heiter darauf los, während wir frierend unter den knappen Zeltedächern noch etwas Schutz suchen. Die Mutigen und Realistischen stehen jetzt schon voll im Regen, denn spätestens 30 Sekunden nach dem Start wird alles – aber wirklich alles ausser die wichtigen Dinge in den dichten Beuteln tief drinnen im Rucksack – klitschnass sein...

Die Sieger von gestern werden zelebriert und mit einem roten Armband geschmückt, dann ein Halleluja auf den letzten Finisher und kurz ein paar letzte Tipps zu heute (zuerst Waldweg mit vermutlich einzelnen Wasserlachen, dann eine Lavapassage, zuletzt über die grosse Route und dieser folgend hoch zum Camp 3).



Endlich dürfen/müssen wir an die Startlinie und exakt um 08.00 Uhr geht's auf Stage 2, die Regenwaldetappe. Wie üblich sprinten ein paar skurrile Typen los, um damit evt. auf einem Bild der Website www.m2multira.com zu erscheinen. Eine gewaltige Wasserlache kann nicht umlaufen werden, der Übergang zur Waldstrasse lässt jeden Zweifel versinken, dass es heute mehr Aquajogging als Trailrunning werden wird...



Eine leise innere Stimme flüstert mir zu, es könnte ja trotzdem ein schöner Tag werden. Jetzt lachen wir beide.

Bereits nach 300-500 Metern wieder das gewohnte Bild mit dem Leader-Trio vorneweg und Luigi, Salvador mit mir in wachsendem Abstand.

Zuerst geht es die gestrige afghanische Löcherpiste folgend zurück an den Telefonmastenweg, der Steigung von Etappe 1 folgend weiter bergauf. Wieder bin ich auf meinem geliebte-gehassten Grasweg, heute aber mit frischen Kräften und erstaunlich munter und gutgelaunt.

Etwas Bewegung tut nämlich gut nach der unbequemen Herumsitzerei und Herumliegerei gestern und heute Nacht, zudem wärmt das Rennen Muskeln und Gemüt.

Schon bin ich ganz alleine unterwegs, laufe flink und effizient die anspruchsvolle Rinne hoch.

Ganz prima.



So langsam beginnt es Spass zu machen, endlich! Denn nun wird es etwas flacher, ein befahrbarer Waldweg führt durch Urwald, zu dem der wieder heftiger einsetzende Regen eigentlich ganz gut passt, schliesslich ist das ja ein Regen-Wald! Kleinen Wasserläufen kann ich noch ausweichen, die Pfützen werden aber bald zur Gewohnheit und ignoriert, Passagen mit überflutetem Weg gilt es dann tapfer zu durchwaten.

Oft bin ich bis zu den Kniegelenken im Wasser, der weiche Untergrund immer für Überraschungen gut... Stürzen sollte ich lieber nicht, v.a. zum Schutz der Ausrüstung, die mich ja noch eine Woche am Leben erhalten soll...



Richtig genial dieser Morastweg durch hawaiianischen Dschungel, ein nasses Spektakel in grossartiger Kulisse! Da das Tempo – sicherheitshalber - eher dürftig ist, bleibt Zeit zur Betrachtung der kleinen und grossen Naturwunder links und rechts, oben und unten.

Dankbar laufe ich weiter auf dieser Piste, keiner vor mir, keiner hinter mir, der nächste Checkpoint noch in weiter Ferne. Die Luft ist herrlich frisch, keinerlei artifizielle Geräusche, nur der Klang der Natur und mein Atem, die regelmässigen Schritte in rhythmischem Takt, befreiend!

Der Himmel öffnet nochmals seine Schleusen, geheimnisvoll beginnt es im Wald zu tropfen und gluckern. Ich fühle die Bäume atmen, Frösche quaken aus den Büschen, Vögel singen ihr Lied in den hellen Morgen hinein. Dazwischen sticht Sonnenlicht in flirrenden Bündeln durchs Blätterdach.



Nach einigen Kilometern in dieser ungewohnten Umgebung steigt die Strasse steiler an, entsprechend wird der Grund felsiger und trockener, auch die Vegetation lichtet sich. Der erste Kontrollpunkt ist erreicht, das Team dort scheint heiterer Stimmung zu sein. Als wäre ich soeben als erster dem undurchdringlichen Dschungelpfad entkommen wird mein Daherkommen lautstark gefeiert. So ein Spektakel inmitten vom Nichts... Denn keine zwei Minuten später bin ich wieder ganz alleine im grossen Wald.



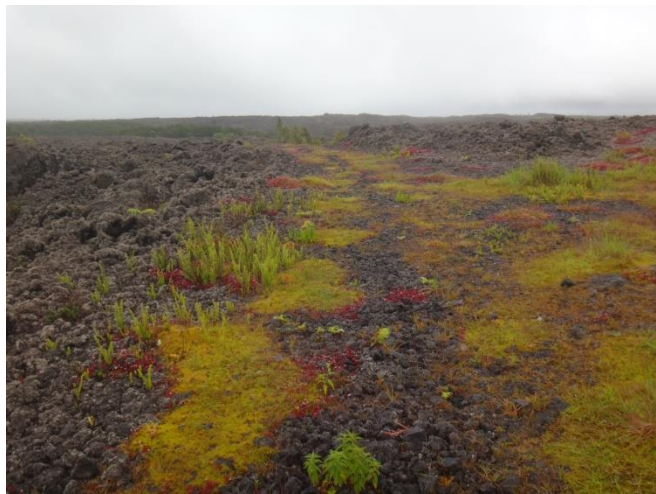
Weitere Wasserpassagen zerren nun doch etwas an Nerven und Kraft, so langsam reicht es, die angedrohte Lava-Passage wäre jetzt die erwünschte Abwechslung. Nix da, nochmals Urwald, welliges Profil mit viel, sehr viel Wasser...

Dann lichtet sich die Flora. Fast von einem Moment auf den anderen stehe ich nicht mehr im nebligen Wald, sondern auf einer vegetationslosen Lava-schicht, die - soweit das Auge reicht – 1984 Fliessrichtung Ost eine Zäsur in die Landschaft gerissen hat. Jetzt pflatscht es nicht mehr unter den Sohlen, sondern knitschend Geräusche mahnen zu Vorsicht. Hier sollte man nicht stolpern, denn die vulkanischen Steine zeigen eine ziemlich raue Oberfläche...

Wir sind an der nördlichen Flanke des Mauna Loa angekommen, der „Long Mountain“ und grösste Vulkan weltweit, nimmt er doch mehr als die Hälfte der Fläche dieser Insel ein. Vor inzwischen 33 Jahren war die letzte grosse Eruption, momentan ist bloss der kleine Nachbar Kilauea aktiv.

Über der Stille liegt das leise Singen des Windes, der feinen Dunst vor sich hin stäubt.

So vieles in meinem Alltag verliert jegliche Bedeutung in solchen Momentan; die 1001 dringlichen Dinge, die ich immer glaube sofort verrichten zu müssen, wirken schwer, nutzlos, geradezu dumm.



Ohne den Schutz der Bäume fegt hier ein kühler Wind talwärts, dichte Nebel werden in nassen Böen daher geweht. Auf den ersten Blick bloss schwarze erkaltete Lava in teils grotesken Formen, entpuppt sich dieser Abschnitt als spannendes Areal, da die Vegetation jede erdenkliche Chance nutzt, sich wieder in die verbrannte Zone zurück zu kämpfen:





Neben vielen Fotos verplempere ich wertvolle (?) Momente mit einer kleinen Zwischenverpflegung der Kategorie „jummy-jummy“: 2 Sugus und 3 Caramel-Zältli, welch Hochgenuss inmitten dieser grandiosen Einöde! Um aber das gute Resultat von gestern nicht ganz zu torpedieren, sind nun wieder ein paar schnellere Kilometer angesagt. Denn Salvador hinter mir soll ruhig etwas leiden und Luigi vor mir meinen Atem im Nacken spüren...

Checkpoint 2, schon der letzte heute, liegt genau an der Saddle-Road, mit der wir gestern unliebsame Begegnungen haben schliessen müssen. Sonia lotst jeden Läufer sorgsam über die gefährliche vielbefahrene Strasse. Denn bei der momentan arg getrübbten Sicht (Regen, Nebel, Gischt der Fahrzeuge) ist das Überqueren einer Schnellstrasse kein ungefährliches Unterfangen. Parallel zur Asphaltpiste führt die Markierung jetzt nordwärts, wenigstens nicht direkt an der Strasse, leicht versetzt auf einem Wanderweg. Der Lärm vieler Last- und Personenwagen schneidet aber einen unangenehmen Riss in die zuvor ruhende Stille der Natur.

Die Strecke wird wieder schwieriger zu laufen - ein unwegsamer Steintrail in lockerer Vegetation gleich neben der Autobahn. Stellenweise zwingen uns die rosa Fähnchen zum Laufen direkt an der Asphaltgrenze, dann wieder einige Hundert Meter auf grobem Schotter etwas abseits der Strasse. Aber definitiv kein Vergnügen, zwar nicht so elend wie gestern, aber garantiert KEIN Ort, wo jemand auf die Idee kommen würde, freiwillig durchzurennen! Eine gewisse Ernüchterung macht sich breit, Erinnerungen an gestern lassen sich nicht abschütteln, das sollen Hawaiis *Traumfaden* sein???

Salvador in seinem leuchtend gelben Shirt ist mir nun auf den Fersen und wenig später gleichauf. Kopfschüttelnd zeigt er rüber zur Autobahn, „crazy!?!“. Yes, I agree... Nun überholt er mich und das scheint den zähen Spanier zu beflügeln, wenn schon die Strecke nichts hergibt, dann wenigstens ein guter Rang! Ich will und kann ihm nicht folgen, keine Power mehr in den Oberschenkeln. Das Rennen mit so einem tiefend-nassen Rucksack (8-9 kg) ist nun mal nicht mein Ding...

Also probiere ich wenigstens in seiner Reichweite zu bleiben, allzu lang sollte die heutige Etappe, die so toll begonnen hat, dann durch geradezu bezau-bernde Waldgebiete geführt hat, nun jedoch öde und uns Läufer verspottend wieder direkt entlang dem Highway führt, nicht mehr dauern.

Willisauer-Ringli-Time. Neue Kräfte. Nochmals etwas Trotz und Frust in kineti-sche Energie umwandeln. Scheiss drauf. Weiterrennen, so stupid das neben dem Pannenstreifen einer Schnellstrasse auch ist. Irgendwo dort vorne ist das Camp, sicher nebenan im Wald und nicht direkt an der Verkehrsachse. So ein Irrsinn auf einer der schönsten Pazifikinseln. Welche Ignoranz den zahlenden Teilnehmern gegenüber, derartige Strecken zu wählen. Was haben die Orga-nisatoren 3 ½ Jahre lang vorbereitet, dass ich nun hier neben röhrenden Last-wagen der Asphaltpiste folgen muss?

Prompt bin ich wieder zu Salvador aufgelaufen. Er verkündet mir, dass er noch ins Ziel rennen werde, dann ist Schluss. Nach seiner Strafe gestern und dem zweiten Teilstück heute in ähnlicher Manier wie gestern ist sein letzter Goodwill aufgebraucht. Ehrlich gesagt, mir soll's recht sein, denn damit habe ich gute Chancen, in meiner Kategorie zu gewinnen, wenigstens EINE Motivation, die-sen irrsinnigen Anlass zu Ende zu laufen...

Endlich geht es durch ein Kuhgatter weg von der Route 200, hinein in ein umzäuntes Areal. Schwarze zerriebene Lava bildet einen Weg hin zu wie-der grüner Vegetation.



Schon sind die Werbeplakate der Sponsoren und das „Mauna-to-Mauna-Ultra2017“-Band sichtbar.

Ich ergreife Salvador an seiner Hand, gemeinsam rennen wir über die Ziellinie. Lange 4 Stunden und 12 Minuten sind seit dem Start heute früh vergangen.

Erleichtert über das Ankommen schütteln wir uns die kalten Hände und beklopfen die müden Schultern, wieder eine Etappe geschafft, soooo schlimm war es nun auch wieder nicht, oder?



Garth will wieder meinen Rucksack kontrollieren, auch heute alles regelkonform. Dann rüber zum Dekontaminationszelt: Jeder eintreffende Läufer wird jeweils unmittelbar nach Ankunft mit irgendeinem Fungizid besprüht, auch die Schuhe und speziell Sohlen desinfiziert, um der „rapid ohi'a-death-Krankheit“ (Pilzerkrankung), die hier viele Bäume befallen und vernichtet hat, keine weitere Ausbreitung zu ermöglichen. Ob diese Massnahme dazu wirklich hilfreich ist, sei dahin gestellt. Aber alle machen artig mit und lassen sich täglich damit einnebeln; daran vergiftet und gestorben ist meines Wissens keiner/keine...



Da die Zeltcrew noch mit Aufstellen unseres Camps beschäftigt ist, müssen wir im Medical-Tent warten, wenigstens sind wir dort vom phasenweise heftigen Regen geschützt und können die nasse Laufgarnitur durch die noch einigermaßen sauberen und meist trockenen Kleider ersetzen. Ich füttere meine ersten Kalorien, denn das Reloading von Zucker ist ein wichtiger Teil der Regeneration, die genau mit dem ersten Schritt nach der Zielankunft beginnt:

Locker in Bewegung bleiben, sofort warm anziehen, essen und trinken so gut es geht, ein paar Entspannungsübungen – nicht bloss mattes Herumliegen bis man zu frieren beginnt, wie das die meisten dummerweise tun.

(Alle Achtung! Sie sind als Leser meiner wundersamen Reise scheinbar immer noch dabei. Vorab bedanke ich mich natürlich fürs tapfere Durchhalten bis hierhin. Allerdings würde ich es Ihnen auch nicht übel nehmen, wenn Sie nun den Bericht etwas säuerlich ob meiner Schimpftiraden zur Seite legen und sich erbaulichen Dingen zuwenden. Zum Beispiel einem lockeren Waldlauf an der frischen Luft. Denn meine Berichterstattung wird auch auf den folgenden Seiten keine grundlegende Wandlung erfahren.)

Nach einer Stunde sind schon sicher 20 Läufer im Ziel, alle hängen ungeduldig herum, keiner weiss wie es weitergehen soll, in die Zelte könne man jedoch noch nicht, warmes Wasser sei auch noch nicht parat. Wir sollen es uns gemütlich machen (wo?) und uns noch etwas gedulden. So vergeht fast eine weitere Stunde, bis dann endlich das Okay ertönt, wir können nun dem Weg zum Wald folgend Richtung Camp, die Zeltstadt sei bereit.

Ich warte einen kurzen Moment mässigen Regens ab, dann rasch dem schlammigen Pfad nach zu den Zelten, husch-husch in Nr. 5, wieder ein trockener Platz hinten rechts wo es sich einigermaßen eben und bequem anfühlt. Schnell sind die Matte aufgepustet, der Schlafsack ausgerollt, die stinkigen Kleider an meiner Schnur aufgehängt, das Logis für die kommenden ZWEI Nächte bezogen. Denn morgen geht es im Kreis herum zurück ins gleiche Camp..., mehr dazu später.



Ein Blick auf meine Füsse und Schuhe:

- alles wasser-durchtränkt
- feiner Lava-staub hat ein Schmirgelpapier-ähnliches Milieu geschaffen
- 1 Paar Socken für 250 km
- Blasen: fast keine!
- Zehennägel: mehrheitlich noch dran...

Susan ist auch da, auch heute nicht sonderlich erfreut über die Etappe und das heitere Pfadfinderdasein in Nässe und Schmutz. Insbesondere unsere Unvorsorgfalt beim Betreten des Innenraums macht sie wahnsinnig, „the dirtiest tent ever“ sei Nr. 5, und Schuld die „swiss guys“, awesome...



Paula ist tipptopp gelaufen und sehr zufrieden. Elizabeth kommt auch bald daher, ziemlich durchfrozen und nass wie alle. Nur dass die langsameren Teilnehmer dieser garstigen Witterung viele Stunden länger ausgesetzt waren als die Schnelleren... Susan kümmert sich kitschig mütterlich um Elizabeth, behandelt sie wie ein unselbständiges Kleinkind, das in einen kalten Teich gestürzt ist, bemüht sich um „Ich-bin-doch-ein-guter-Mensch“-Punkte.



Und jetzt streckt auch Moustapha sein unrasiertes Gesicht ins Zelt: bravo strong man, good fighter! Das arme Schwein (sorry für den Ausdruck) ist die ganze Strecke durchgehumpelt und nun ziemlich fix und foxi... Aber gut gelaunt, optimistischer als gestern. Es sei eigentlich gar nicht so schlecht gelaufen, das Knie sogar eher besser als zuvor, vielleicht gehe es morgen ja auch und dann komme was wolle... Später erzählt er von seinem 7jährigen Sohn, der unheimlich stolz auf seinen sportlichen Vater sei und den er auf KEINEN Fall enttäuschen dürfe. Und lädt uns natürlich alle ein, ihn bei der nächsten Gelegenheit im schönen Beirut (بيروت) zu besuchen!



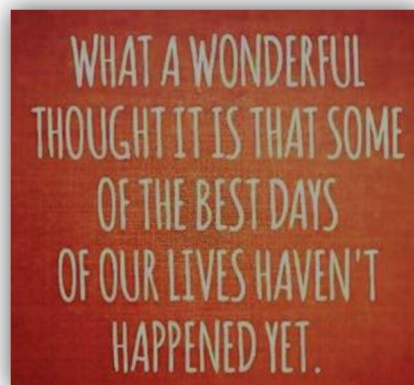
Moustapha



Florian, Mirjam, Sonia

Leider regnet es wieder heftiger, was uns im Zelt hält; zu anderen Teilnehmern entstehen somit nur wenige Kontakte. Die gemeinsam nutzbaren Überdachungen sind nur durch Regen und nasse Wiesen erreichbar, dort ist alles mehr oder weniger überschwemmt und lädt nicht zum Verweilen ein. Daher bevorzuge ich den Blick hoch zu meinen Laufkleidern und der Zeltdecke, nicht sehr inspirierend, aber trocken, warm und erholsam...

Bald wird es dunkel, geselliges Beisammensein am Lagerfeuer fällt leider heute ausnahmsweise wegen schlechter Witterung aus... Der gefriergetrocknete Bergsteiger- Lunch (Nudeln und Bolognese) hat hervorragend geschmeckt, auch die heiße Instant-Bündner-Gerstensuppe hat gut getan. Nochmals muss ich kurz raus, also (ungern aber nötig!) barfuss in die kaltnassen Salomon, heimlich hinters Zelt pinkeln, der Weg zu den Kabinen-Latrinen vorne beim Zielbanner ist mir zu weit in diesem Sumpf und Regen. Jetzt aber subito ab ins Bettchen, guät Nacht.



16. Mai 2017, 3. Etappe, 45 km, 916 m hoch, 916 m runter, „Lava, Lava everywhere!“

Punkt 8 Uhr geht unsere Reise weiter, noch 66 Läufer sind dabei, wenige mussten bisher aufgeben. Vor uns liegt ein aufgerundeter Marathon mit knapp 1000 m Höhendifferenz sowie Rucksack mit 6-10 kg je nach Packliste. Das Wetter scheint sich zu bessern, zumindest dürfen wir heute erstmals mit etwas Sonnenschein und Hitze rechnen. Irritieren tut der Umstand, dass es heute im Kreis herum geht, hoch zu einer Sendestation mit Blick zum Mauna Kea, dann wieder bergab zurück ins gleiche Camp wie heute Nacht. Eigentlich könnten wir das Meiste unserer Ausrüstung hier lassen oder im Wald verstecken, was aber explizit verboten ist...



Nach Überqueren des Highways geht es flach und einfach durch einen lichten Wald, eine wellige Jeep-Piste erlaubt zügiges Vorankommen.

Es ist phänomenal, durch so eine Urwaldpassage rennen zu dürfen.

Die Feuchtigkeit dringt aus allen Richtungen zu dir vor, hüllt alles ein, umfängt dich.

Dazu ertönt die wunderbare Melodie von Wind, Regentropfen und Vogelrufen. Man muss bloss hinhören.



So ist der CP 1 nach gut einer halben Stunde passiert, jetzt auf ins erste Lavafeld, einer Eruption von 1984 entstammend. „*Beautiful landscape but be careful!*“ steht im Course Book. Körnig erkaltete Lavaklumpen prägen den Trampelpfad, dem es zu folgen gilt.

Über uns schwirrt ein Helikopter umher, scheinbar das japanische Team mit speziell Takuya im Visier der Optiken. Der anhaltende Lärm dieser Maschine stört penetrant, besinnliches Laufen dem gewundenen Fusspfad nach kaum möglich.



Morgennebel vermischt sich mit dem Dunst, welcher durch die zunehmende Sonneneinstrahlung aus den Lavafeldern hochsteigt.

Trotz getrübter Sicht ist der Weg einfach zu finden.

Endlich habe ich das wirkliche Gefühl, auf dieser Vulkaninsel angekommen zu sein.

Salvador zuerst und dann auch noch José aus Portugal überholen mich im Labyrinth des Lavagartens; die beiden tragen speziell weiche Schuhe und scheinbar kann man damit solche Passagen einfacher bewältigen, da die Sohle Unebenheiten kompensiert. Gut 5 km sind so zu rennen, phasenweise beeindruckend spannend, stellenweise zermürend kompliziert. Denn je nach Beschaffenheit des Lavagrunds muss man die Schrittwahl und den Kraftaufwand geschickt dosieren, um Stürze und ineffizientes Herumrutschen zu vermeiden. Die strahlend hellen Morgenstunden erleichtern das Vorankommen, angenehme Wärme mit einem sanften Talwind macht es uns leichter, diese ungewohnte Strecke zu meistern.

Beim nun folgenden Checkpoint muss ich meine Bidons füllen, die Anstrengung und Höhe (wir sind mittlerweile über 2000 m.Ü.M.!) trocknet aus. José fällt in der anschliessend stellenweise steilen Steigung wieder zurück, Salvador und die ohnehin schnelleren 4 Läufer vorne sind mir enteilt.



Endlich einmal trockener Boden, die steinige Strasse verläuft dem Hang folgend gleichmässig und berechenbar hoch. Es gibt ausnahmsweise nichts zu meckern, so stellt man sich einen Trailrunning-Anlass vor. Die Monotonie der Strecke erlaubt es, das Panorama rüber zum gewaltigen Mauna Kea zu bestaunen. Aber auch kleine Blümchen und scheue Gewächse suchen mutig ihren Weg in und durch die erkalteten Steinmassen (Lava-Fluss von 1852!).



Beim Betrachten dieser erkalteten Lavaströme fühle ich mich nicht etwa klein oder bedeutungslos, sondern als Teil von etwas Grossem, etwas, was meine Vorstellungskräfte bei weitem übersteigt.



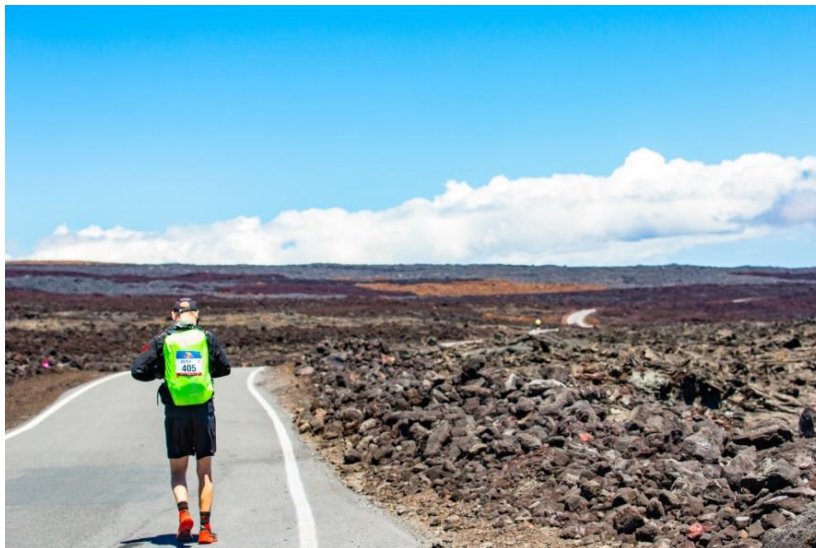
Erstmals wird es richtig heiss, zwar verhüllen immer wieder Wolken die Aussicht zu den beiden Hauptvulkanen, mehrheitlich herrscht aber heiterer Sonnenschein. Auf 2500 m.ü.M. ist der Kulminationspunkt erreicht und hinter der Funkstation wartet das Team vom 3. Checkpoint.



Zuerst wollen die Helfer aber die beiden Taschenlampen und die Rettungsdecke sehen, kleine Materialkontrolle... Zum Glück habe ich beides oben im Rucksack und muss nicht alles durchwühlen. Erst nach bestandener Überprüfung wird meine Kontroll-Karte gelocht, darf Wasser nachgefüllt und weitergerannt werden. Da ich hier hoch viel geschwitzt habe und mich etwas leer fühle, fülle ich von meinem Isostarpulver in die eine der Trinkflaschen vorne an der Rucksackhalterung.



Jetzt gehe es nur noch bergab bis ins Ziel, motiviert eine der Helferinnen; freudig und zuversichtlich will ich nun den einfachen Teil speditiv hinter mich bringen. Luigi ist nur wenig vor mir, Salvador schon nicht mehr in Sicht. Auf einer schmalen Asphaltstrasse geht es nun meist leicht, stellenweise steiler bergab. Wunderbar, um effizient die restlichen ca. 20 km zu fressen und diesen Rundkurs schnell zu vollenden.



Nach vielleicht einer Viertelstunde in teils horrendem Tempo wird mir bewusst, dass auch das *Runterrennen* Kraft braucht. Meine Quadricepsmuskeln melden sich mit säuerlich-stechenden Schmerzen. Zudem hüpft mir immer wieder die Fotokamera aus der Fronttasche, sodass ich diese ins Innenfach verstaue.

Dort entdecke ich, dass die Dose mit dem Isostar den Deckel verloren hat und sich nun eine klebrige Salz-Zucker-Mischung in Zitronenaroma dort drinnen mit Ovosport, Sonnenbrille und Papiernastücher vermischt. *Shit happens*. Im Ziel kann ich das dann alles durchspülen, halb so schlimm.



Der Blick talwärts lässt erahnen, was uns nun erwartet: diese kurvige Teerstrasse schlängelt sich bis in dunstige Weiten runter zur Passhöhe, wo die von mir mittlerweile gefürchtete Saddle-Road den Einschnitt zwischen Mauna Kea und Loa teilt.



Zum Glück ist diese Bergstrasse kaum befahren. Überhaupt befinden wir uns hier im Niemandsland. Auch Tiere scheint es keine zu haben, die Vegetation minim, obwohl dieser Hang durch den Lavafluss vor mehr als 150 Jahren entstanden ist. Es dauert eben schon sehr sehr lange, bis die belebte Natur wieder Überhand gewinnen kann. Luigi wirkt stets etwas weiter weg, was an meinem mittlerweile mässigen Tempo zu liegen scheint. Irgendwie mag ich nicht mehr, habe die downhill-Rennerei auf dieser einsamen Strasse satt, auch die Meilenmarkierungen am Boden helfen kaum, ein relevantes Vorankommen zu spüren.



Smile and remember: you paid to do this...

1843 sind diese Gesteinsmassen talwärts gedriftet, mittlerweile arg erodiert aber wenig bewachsen. Im Hintergrund der Mauna Kea, der uns ja morgen beschäftigen wird...

Es ist wieder wie schon vorgestern und zum Teil auch gestern: Strassen anstelle Trails, Asphalt anstelle Natur, langweilige Monotonie anstelle Entdeckungen in der Vielfalt, wie sie diese Insel garantiert im Überfluss bietet! Wieder beginne ich innerlich zu hadern, verstehe Tess und Colin einfach nicht, dass sie so einen Schwachsinn als genialen Insellauf vermarkten, fühle mich auch betrogen. Denn im Trailer der Website und auf Facebook wird in höchsten Tönen ein spektakulärer Entdeckungslauf über Vulkane und durch unberührten Dschungel angepriesen, das ultimative Laufabenteuer für Trailrunner, die schon alles gesehen haben, so etwas aber garantiert nicht einmal in ihren kühnsten Träume sich vorstellen können...



„Es gibt viele Wege zum Glück. Einer davon ist aufhören mit Jammern.“

Hat einst Albert Einstein behauptet.

Und *Beine* wie von einem kenianischer Marathonwunderläufer nützen mir nichts, wenn ich hier mit der *Motivation* eines „couch-potato“ weiterrenne!

Endlich, mit brennenden Fuss-Sohlen komme ich dem CP 4 bei km 32.7 näher. „Nur noch 13 km, alles bergab!“ lautet die Anpreisung des letzten Abschnittes. Motiviert mich gar nicht, im Hinterkopf waren etwa 8 flache Kilometer, ich habe scheinbar den Streckenbeschrieb nicht richtig memorisiert. Mein Roadbook ist eben seit dem ersten Tag durchnässt und verklebt, ich kann es nicht mehr durchblättern, muss es aber als Pflichtausrüstung weiter dabei haben.

Die Saddle-Road ist erreicht. Mit grünen Fahnen schwingen Marschalls heftig durch die Luft: nur auf klares Geheiss darf ich diesen Highway überschreiten. Und dann NICHT auf dem Pannestreifen laufen, sondern links daneben im schräg abfallenden Kiesbett, sonst gäbe es einen Penalty und mittels Patrouillen werde das Einhalten dieser Sicherheitsmassnahme kontrolliert!

Grauensvoll, was jetzt kommt! So etwas möchte ich *nie* wieder erleben: im heftigen Gegenwind und einem wütenden Regensturm trotzend muss ich nun neben der Fahrbahn dieser schrecklichen Hauptachse 10 (!) km überstehen. Lastwagen und grosse Pickups donnern rücksichtslos an uns armseligen Kreaturen vorbei; die meist schräg abfallende Zone neben dem Pannestreifen ist durch Kies und grobe Steinen planiert, Müll und tote Tiere liegen herum, endlose Geraden bei minimaler Sicht, mehrheitlich flach bis leicht abfallend ohne Geländemarker, an denen man sich orientieren kann. Verbissen und total frustriert kämpfe ich mich voran mit der *einzigsten* Motivation, diese Etappe einfach schnellstmöglich hinter mich zu bringen. Wenn ich tauschen könnte, würde ich jetzt lieber die Steuererklärung ausfüllen und anschliessend noch zum Zahnarzt zu einer Wurzelbehandlung gehen.



Dank der Regenjacke, die ich noch ganz kurz vor dem Start heute früh übergezogen habe (ein guter Entscheid!) bin ich einigermaßen windgeschützt und kühle nicht so sehr aus. Aber es ist schon grenzwertig, lange kann das nicht so weitergehen, sonst wird es gefährlich! Denn meine geliebte Saddle-Road kennt keine Gnade, verläuft kompromisslos geradeaus genau dem verregneten Wind entgegen.

Schutzlos sind wir einsamen Kämpfer hier wirklich den Gewalten der Natur ausgesetzt, was halb so schlimm wäre, würde dieser Fight auf fairem Terrain und nicht im Kiesabhang neben der meistbefahrenen Strasse Hawaiis stattfinden!

Bilder habe ich hier leider keine gemacht, es war mir nicht darum. Schade, denn das was ich hier beschreibe hat sich wirklich so ereignet und die meisten Läufer sind total verregnet und verblasen in leidender Manier der Autobahn gefolgt. Bloss bei den letzten Teilnehmern am späteren Nachmittag sei es etwas milder und humaner geworden.

Mit weiteren Minuten gerate ich in einen tranceähnlichen Zustand, schalte möglichst alle Wahrnehmungen ab, lasse die ja zumeist unangenehmen Eindrücke nur noch leise zu mir hinein. So innerlich abgeriegelt lässt es sich weiterlaufen. Irgendwann vergesse ich Müdigkeit und Nässe, spüre die Kälte kaum mehr, lasse mit jedem Schritt ein Stück Einsamkeit und Verzweiflung zurück.

Ich halte mich klar an die Weisungen, den einfacheren Untergrund auf dem Asphalt zu meiden, will nicht noch eine zusätzliche Bestrafung riskieren. Florian und Vincente, die gemeinsam lange vor mir ins Ziel einlaufen werden, sind hingegen auf dem Pannestreifen gerannt und haben beide EINE Stunde zusätzlich kassiert. Man kann ihnen keinen Vorwurf machen: sie sprechen beide minimal Englisch und im Briefing wurde diese Weisung nicht unmissverständlich kommuniziert.

Endlich knickt die Fahrbahn nach links und wird steiler, hier dürfte die lange ersehnte Abzweigung zurück ins Camp 3 kommen. Innerlich flehe ich darum, will weg von Lärm, Autos, Lastwagen und Asphalt. Es stimmt, die rosa Fähnchen stehend dicht an dicht, um unmissverständlich an eine Absperrung zu leiten, wo man eine Mauer überklettern darf. Ich fühle mich sofort wie in einem anderen Film. Moosig-grüner Boden, blühende Büsche und bunte Sträucher gestalten gemeinsam mit verwitterten Lavabrocke eine paradiesische Landschaft. Zudem dringen genau jetzt herrlich wärmende Sonnenstrahlen durch die Wolkendecke, als wollen sich die Götter Hawaiis entschuldigen für das, was mir eben angetan worden ist.



Da es hier keinen Weg gibt, ist es eher eine Kletterpartie als ein Rennen, total egal. Nun nur nicht noch einen Sturz riskieren, jetzt einfach weiter bis ins Ziel, das garantiert in wenigen Minuten erreicht ist. Herrliche Luft erfüllt die wunderbare Stille hier im unberührten Wald, welch Gegensatz zu der Passage oben an der Autobahn! Meine unnachgiebige Entschlossenheit, bis hierhin zu rennen und keine Schwäche zu zeigen, wird nun - wenn auch nur kurz – doch noch belohnt.

Glücksgefühle durchströmen mich beim Anblick des Zielbogens, das Glockenläuten ertönt wie eine erlösende Melodie: die dritte Etappe ist überstanden.



Garth gratuliert und wägt den Rucksack (wird heute nicht als zu leicht bewertet, keine weiteren Kontrollen), Lisa notierte Nr. 405 in ihrer Liste, 5:12 Stunden, Rang 6 (Salvador war eben heute trotz seiner Ankündigung des Ausstiegs nochmals *on the road...*).

Sportlich gesehen darf ich sehr zufrieden sein. Ich habe wieder gut eingeteilt, die passende Ausrüstung getragen, mich klug verpflegt, Reserven bis zuletzt konserviert, mich nie verlaufen und bin auch nicht gestolpert, bin rasch erholt und so wie es sich anfühlt sind die Füße ohne größeren Schaden über weitere 45 km gerannt. Aber mental zerrt die Erkenntnis, dass dieser langersehnte Inseltraum in geringer Weise die Erwartungen erfüllt, schwer an der Motivation. Die Organisatoren sind die Strecken garantiert selber nie abgelaufen, haben bestenfalls in luxuriösen Geländewagen einzelne Passagen rekognosziert, sind bestimmt nie der Autobahn entlang gerannt und vermarkten jetzt diese Improvisation als sportliches Spektakel. Klar, auf der Website während und nach dem Anlass finden sich nur strahlend-lachende Läufer, die vergnügt ein spannendes Erlebnis genießen. In Wirklichkeit hat es aber mehrheitlich anders ausgesehen.

Luigi wagt sich kurz unter dem Regendach hervor und gratuliert mir zur heutigen Leistung, was ich gerne erwidere. Er ist ein liebenswürdiger fairer Sportler, erstmalig an so einem Mehretappenlauf, auch nicht sonderlich erfreut über den bisherigen Verlauf, es macht ihm genauso wenig Spass wie mir. Im Kampf um Gesamtrang 3 ist er noch gut im Rennen, vielleicht kann er ja auf den verbleibenden 3 Etappen den Japaner noch überholen. Takuya ist auch ein guter Typ, immer freundlich und gar nicht verbissen wirkend, bescheiden und ohne Allüren, obwohl extra für ihn ein 4-köpfiges TV-Team mitreist.

Apropos Medien:

- **Handys** sind nur als Fotoapparate oder Music Player erlaubt, telefonieren oder chatten darf man nicht. „Elektro detox“ wird das genannt, gute Idee.
- **GPS-Geräte:** auch verboten
- **TV:** insgesamt drei Teams nerven uns mit dauernder Filmerei, meist an unpassenden Stellen läuft ein Reporter mit und stellt Grundsatzfragen zum Befinden und der Motivation zu solchen Anlässen.
- **Foto:** ein Fotografen-Paar lauert unterwegs und im Ziel mit gigantischen Teleobjektiven uns Läufern auf, hoffentlich resultieren daraus authentische Aufnahmen
- **Internet:** täglich kann man im Cyber-Tent ab dem Nachmittag an 2-3 Laptops Mails verschicken; diverse Läufer speisen so ihre Blogs, meines Erachtens völlig unnötige Selbstdarstellungen...
- **Mail-Service:** über die Homepage des Veranstalters können Angehörige und Freunde Mails an uns Teilnehmer schicken. Das sind willkommene Aufmunterungen, jedoch kommen diese mit 2-3 Tagen Verzögerung an und ab morgen gar nicht mehr, da auch hier nicht sehr viel Sorgfalt und Engagement investiert worden ist.

Zurück ins Zelt Nr. 5; die Platzcrew hat netterweise innen den Boden getrocknet und gereinigt. Dieselbe Liegeordnung wie gestern, dieselben Rituale der Einquartierung. Und Susan wieder zwangsläufig vorne beim Eingang, da sie erst nach dem Trio Suisse eintrifft... Heute ist sie wieder nahe an einer „hypothermia“, möchte gerne von meinen Ovosport (die ich nach Reinigung vom ausgeschütteten Isostar zum Trocknen ausgelegt habe), schluchzt still vor sich hin, sie wolle zu ihrer Familie (die scheinbar schon in Hawaii eingetroffen ist und nun im Hotel entspannende Badeferien genieße). Paula wie immer ohne viele Worte emsig mit ihrer ausgeklügelten Ausrüstung und Verpflegung beschäftigt, Elizabeth und Moustapha noch irgendwo beim Abstieg im Lava-hang...

Florian geht es besser, seine Rippenschmerzen klingen ab, läuferisch ist er jetzt gleichauf mit dem führenden Vincente, der aber dank der ersten Etappen eine Stunde Vorsprung verwalten kann und so – wenn nichts Unerwartetes passiert – den Gesamtsieg nach Hause bringen sollte.

In der wenig erbaulichen Konstellation unseres Daseins (nasse Kleider im Zelt hängend, schlammig Schuhe draussen im Morast, Dauerregen, eher kühler als gestern, morgen die lange Etappe) kommt ein gewisser sarkastischer Humor zum Tragen. So bringen wir die Mittagsstunden liegend in unseren Schlafsäcken über die Runden, wenigstens erholt man sich so gut. Und schütteln phasenweise das Unbehagen ab, das uns immer wieder beschleicht.

Viele Läufer haben Probleme mit den Füßen, die permanente Nässe führt zu ungewohnter Belastung für die Hornhaut an Sohlen und Zehen. Mir geht es diesbezüglich gut, habe aber auch passende Socken und Schuhe für das erwartete nasse Klima gewählt.



Zum Nacht löffle ich eher lustlos einen „Travellunch Bortsch“, so ein komischer russischer Gemüse Eintopf, den ich in einem Moment geistiger Umnachtung im TRANSA gekauft habe. Das Grünzeug bekommt mir nicht gut, verursacht mehr Blähungen als dass die erwünschten Kalorien darin zum Tragen kämen... Morgen folgt die gefürchtete „long stage“, 78 km nonstop, Start für das Gros um 8 Uhr, für uns Schnellere 11 Uhr. Also hat mein Gastrointestinal-Trakt genug Zeit, sich dieser Mahlzeit zu widmen...

17.-18. Mai 2017, 4. Etappe, 78 km, 3350 m hoch, 3350 m runter, „Mauna Kea“

Nebel und Regen begrüßt uns matte Gestalten; in Erwartung der heutigen Monsteretappe schleichen alle wortkarg durchs Camp. 78 km, mehr als 3300 Höhenmeter hoch und wieder runter, alles mit noch ca. 6-7 kg am Rücken, dazu mehrheitlich vulkanische Böden auf ungenutzten steinigen Wegen, zum Teil nachts im Dunkeln – das sind deutlich mehr als 100 Leistungskilometer, die uns heute abverlangt werden.

Man muss nicht verrückt sein für so eine Etappe, aber es hilft.

Einerseits graut mir davor, ich weiss nicht so recht, wie ich das schaffen soll; andererseits habe ich nun schon etliche solche Läufe bestens absolviert und die lange Etappe war immer eine spezielle Herausforderung, aber gleichzeitig auch ein Abschnitt, auf dem ich mich profilieren konnte. Und immer mit einer unvorhersehbaren Friktion erschwert – was mich wohl heute tags oder nachts erwarten wird?

Die Läufer ab Position 16 sind schon auf die andere Seite des Sattels geschüttelt worden, sie sollen 3 Stunden früher starten und so etwas Vorsprung auf die schnelleren 15 haben. Die Strecke verlaufe gemäss Vorinformation entlang der Flanke auf dem sog. R1-Trail des Mauna Kea hoch bis auf 2900 m.Ü.M., dort sei der Wendepunkt und danach genau *dieselbe* Strecke wieder retour ins Ziel. Das Camp sei dann jedoch unten am Meer: nach Ankunft werde man dorthin gefahren. Um Geduld für die Transporte wird schon jetzt gebeten.

Gelangweilt sitzen wir verbliebenen 15 Läuferinnen und Läufer herum, müssen bald das Zelt freigeben, wären gerne schon auf der Strecke, um möglichst viele Stunden im Tageslicht nutzen zu können.



Dann endlich um 10 Uhr dürfen wir in verschiedene Fahrzeuge klettern, nach knapp 20 Minuten sind wir über die Ost-West-Flanke gefahren. Herrlicher Sonnenschein und warmes Sommerwetter grüsst auf dieser Seite Big Islands.

Sofort schlägt die Stimmung in wohlwollenden Tatendrang über, jetzt erwachen die Läuferambitionen: heute sollte es endlich einmal ein richtiger Trail-Wettkampf werden.

Um 11 Uhr geht es dann endlich los. Vor mir liegt die Strecke Zürich – Basel, einmal Bellevue-Barfusserplatz einfach. Dazu noch knapp hoch auf den Eiger (vom Meeresniveau aus natürlich) und wieder herunter, alles mit Vollpackung, minimal der letzte Drittel in der Dunkelheit der Nacht, auf wenig genutzten Vulkan-Trail-Wegen, bloss 7 Wasserstellen unterwegs.



Wie ich schon sagte: Man muss nicht verrückt sein dazu, aber es hilft

Die erste Steigung misst 8 km und führt 700 m hoch. Eine einfach zu laufende breite Strasse schlängelt sich den Berg hoch, *no problem!* Hier werde ich ganz zuletzt wieder runterrennen, also präge ich mir diesen Abschnitt ein im Wissen, hier schnell und „gratis“ ins Ziel laufen zu können, wenn ich auf dem Rückweg ins Finale sein werde...



Ich finde die „Idee“ vom hin und zurück auf derselben Strecke nicht sonderlich berauschend. „Mauna-to-Mauna“ soll dieser Lauf heissen; und wir rennen zweimal dieselbe Strecke, als würde diese wunderbare Insel nicht genügend Möglichkeiten bieten, eine lange Etappe sinnvoll ins Gelände zu legen.

Wie an den Tagen zuvor splittert sich das Feld rasch in der gewohnten Reihenfolge auf. Vielleicht wird Florian heute zuschlagen und den Rückstand auf Vincente verkleinern. Möglicherweise kann Luigi den Japaner abhängen und somit einen Platz auf dem Treppchen anstreben. Denkbar auch, dass Salvador nur blufft und mich doch noch überholen will. Alles Spekulationen, die nach wenigen Kilometern zur Farce werden, da jeder mit sich selber genug beschäftigt ist, um sich um Laufzeit und Rang ernsthaft Gedanken zu machen.



Beim ersten Checkpoint fülle ich dankbar meine Bidons, will heute von Anfang an gut hydriert bleiben.

Die lange Etappe – für viele Läufer ein zweitägiges Unterfangen mit einer kurzen Schlafpause in der Nacht – fordert nicht nur Beine und Füße, sondern auch Intellekt und Intuition.

Man muss gut auf die Signale des Körpers achten, sorgsam dosieren, gut einteilen, klug essen und trinken, geschickt unterwegs sein.



Jetzt wird es einfacher, „rolling terrain“, kaum Steigung, ein übersichtlicher breiter Weg in wunderbar warmem Sonnenschein. So zu laufen ist ein grandioses Gefühl, fast schon wie fliegen... Ohne zu forcieren bin ich zu Takuya aufgeschlossen, er scheint nicht so locker unterwegs zu sein, kämpft sich keuchend die kurzen aber ruppigen Steigungen hoch. Jetzt sind nur noch die 3 Seriensieger solcher Anlässe vor mir. Bravo Du übermotivierter Amateur!

Die Legende besagt, dass in vergangenen Zeiten König Kamehameha seine Insel bereiste und dabei abends Hunger verspürte, aber zu wenig Essen für sich und seine Dienerschaft dabei hatte. Somit musste der beste der schnellen Kukini (Botenläufer) eilends von hier aus über die Insel laufen, um im Meer bei Hilo, also 65 km entfernt, frische Fische (ama'ma) zu holen. Der talentierte und scheinbar äusserst ausdauernde Makao kam schon kurz nach Mitternacht zurück, mit noch zappelnden Fischen. Und dies sicher ohne GPS am Handgelenk, neongelben Kompressionssocken, iPad-Stöpsel in den Ohren, atmungsaktivem Sportdress mit Sponsorenlogos und High-Tech-Trailrunning-Schuhen...

Dass ich irgendwann in vielen Stunden in entgegen gesetzter Richtung hier wieder vorbeikommen werde, stimmt mich optimistisch. Das sollte – selbst in stockdunkler Nacht mittels meiner 200 Lux-Lampen – rasch und problemlos zu bewältigen sein. Knapp 10 km geht es nun auf und ab in gleichmässigem Rhythmus, parallel zum Vulkankegel verläuft unsere Strecke entlang dem grünen Vegetationsgürtel, der hier dank der hohen jährlichen Regenmenge bestens gedeiht.



Unten meerwärts scheint die Sonne, vor und über mir reißt die Wolken-decke immer wieder grossflächig auf.

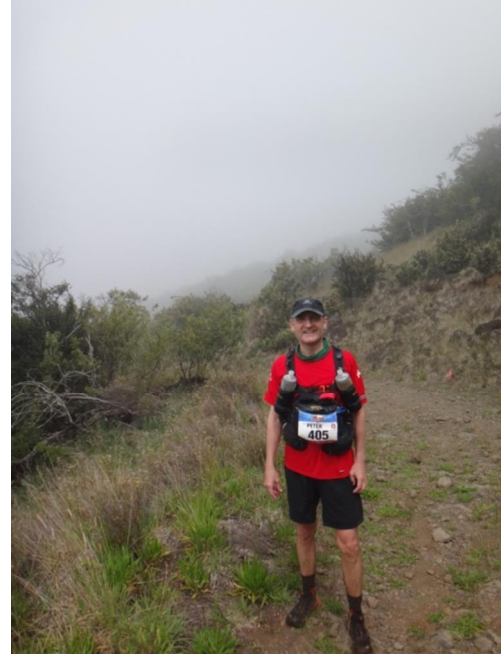
Das Wetter kann jedoch an der Bergflanke rasch wechseln. Wol-kengruppen schmiegen sich an den Vulkan und die Sicht reduziert sich rasch auf wenige Meter.

Noch habe ich keinen der Frühstarter überholt, was mich freut. Einzelne, z.B. unser Zeltkumpan Moustapha oder auch Daddy Chen sind äusserst zaghafte Schrittes aus dem Camp zum Bus an den Start geschlichen... Und genau die beiden (Präsident DT würde sagen „*total losers, so sad!*“) sind am soeben erreichend 2. Kontrollpunkt damit beschäftigt, die Bandagen der Blase an den Füßen zu erneuern. Ich gratulieren den beiden zur Leistung bis hierher und wünsche Glück, Geduld und Wille für das was noch kommen wird. Moustapha rufe ich beim Weiterrennen zu, er soll durchhalten, „*Do it for your son! He will be proud of you!*“ Vielleicht hilft ihm das, den Strapazen einen Sinn abzugewinnen.



Meine eigene Motivation ist ungebrochen, flott geht es weiter, mein monatelanges Training über hunderte von Kilometern macht sich bezahlt. Nach einer weiteren Steigung mit ca. 300 Höhenmetern (hoffentlich komme ich auf dem Rückweg nachts (?) hier gut runter!) ändert sich der Aspekt der Gegend rasch. Der grün bewaldete Berghang wird zu einer vulkanischen Kante, stellenweise geht es durch feinkörnigen schwarzen Sand, endlich etwas Vulcanotrail auf dieser dafür bekannten Insel!

Da vorne ist Elizabeth, langsam aber gleichmässig und gutgelaunt läuft sie dahin, als gäbe es kein Übermorgen...



Jetzt geht es zu meiner Überraschung und höchst ungern steil und über rutschige Steinpfade fast 500 Höhenmeter talwärts, eher unerfreulich und ziemlich sturzgefährlich. Ein Fehltritt und der Knöchel ist verstaucht; einmal stolpern und gefährliche Verletzungen sind zu befürchten; kurz unkonzentriert und einer mehr landet auf der Liste DNF (*did not finish*): pass gefälligst auf und riskier nichts!

Während ich vorsichtig dosiert diesen üblen Weg runterrenne, überhole ich weitere 4-6 der 3 Stunden vor mir gestarteten Läufer. Dank der Nummern und Namen hinten auf dem Rucksack kann ich jeden persönlich etwas motivieren und zur bisher bewältigten Leistung gratulieren. Das tut nicht nur denen gut, sondern auch mir; man fühlt sich ja bekanntlich besser, wenn man „Gutes“ tut und zudem beflügelt das zähe Tempo der Langsamen...



Sturzfrei und ohne Gelenk- oder Muskelschmerzen erreiche ich nun den CP 3, die letzten 12 km waren allerdings anspruchsvoller als mir lieb war. Hier werde ich wieder vorbeikommen, wenn ich den Wendepunkt oben beim Vulkan passiert habe. Bis dort oben zum Kulminationspunkt sind es 10 km Distanz und gut 1000 Höhenmeter.

Bergziege Osterwalder ist jetzt gefordert! Ich fülle die vollständig leergesoffenen Bidons randvoll, jetzt gilt es ernst und die trockene Hitze im schatten- und jetzt auch fast vegetationslosen Niemandsland wird mir einiges abverlangen, darauf habe ich mich eingestellt und geistig vorbereitet.

Solche Läufe sind ab einer gewissen Distanz zu 80 % Kopfsache. Der Rest ist mental.

Jetzt hat mich der Japaner wieder ein- und überholt. Neben ihm läuft einer seines Kamerateams und filmt ihn in der steilen Steigung, die schon fast Kletterfähigkeiten erfordert. Leider gesellt der Filmer sich nun zu mir, will wissen wie es geht, ob ich noch Kraft und Energie habe, ob es mir gefällt. Meine Antworten, erschwert durch den keuchenden Atem und mein Tempo so ziemlich am roten Bereich erlaubt nur minimalistische Antworten, anstandshalber. Ich will jetzt nicht palavern, sondern diese letzte Steigung schnell bewältigen, dann zügig runter und noch möglichst im Tageslicht zurück bis zu der Streckenstelle, wo es einfacher werden wird. Denn die technisch anspruchsvollen Geröllpisten im Hang zwischen CP 2-3 möchte ich mir lieber nicht im Dunkeln zumuten!

Oberhalb der Baumzone auf ca. 2500 m.ü.M. empfängt uns eine mondähnliche Lavawelt.



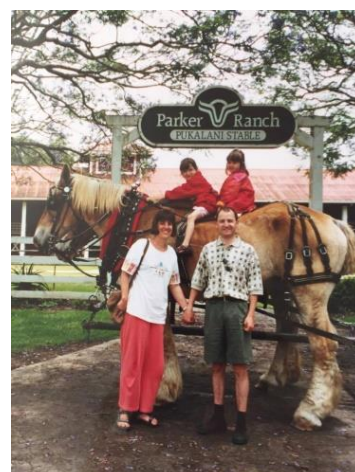
Jetzt schwirrt auch wieder ein Helikopter umher. Man könnte meinen, dies sei der Anstieg zur Alpe d'Huez an der Tour de France! Nach vielleicht 500 Höhenmetern wird die Steigung etwas gnädiger, kurze Passagen entlang dem nun vollständig vulkanischen Pfad sind sogar gut zu laufen. Links unter mir leuchten Lavafelder in braunroten Farben und geben einen bemerkenswerten Kontrast zum frisch erscheinenden Schwarz der gleichmässig abfallenden Hänge. Ich habe die Wolkengrenze erreicht, die Sonne im Nebel erschafft einen Regenbogen; wenn das kein gutes Omen ist!



Schon kommt mir Lars aus Dänemark entgegen, er ist somit der Führende unter den Frühstartern. Bald dürften Florian oder Vincente kommen, ich bin gespannt wer heute gewinnen wird. Zuerst aber noch 2-3 Läufer und dann – wow! - Mirjam unsere Schweizer Bergspezialistin! Strahlend und ohne irgendwelche Anzeichen von Anstrengung oder Ermüdung rennt sie unter zur Hilfenahme ihrer Stöcke flink und schwerelos talwärts. Gute Wünsche motivieren gegenseitig, tolle Leistung!

Es gibt viel zu sehen und entdecken hier oben im Aufstieg zum Mauna Kea: Unten im Nebel kann ich das endlose Grün der Parker Ranch (die grösste der USA) erahnen.

Dort waren wir vor 17 Jahren mit der noch sehr kleinen Melissa und noch kleineren Olivia; mit Pferd und Wagen durch Rinderherden, wunderbare Familienferien (wie) aus einer anderen Zeit.



Dann erstaunen immer wieder aufs Neue spektakulär erstarrte Lava-Formationen. So ähnlich könnte man sich die Mondoberfläche vorstellen, einfach noch mit 5-10 cm grauweissem pudrigem Staub überzogen. Leider rennen wir nicht – wie ursprünglich angekündigt und versprochen – auf den Mauna Kea, sondern halbherzig nur an seine Seitenflanke. Schade, ich wäre gerne bis zu den Observatorien und in die Schneefelder geklettert. Der Mauna Kea, einer der grössten Vulkane weltweit, ragt bis auf 4207 Meter über den Meeresspiegel; vom Grund aus gemessen ist er mit 10'000 m höher als der Mount Everest! Ganz oben befindet sich die 13 Teleskope, einer der besten Orte weltweit zu astronomischen Beobachtungen und Messungen.



Jetzt kommt ein schneller Läufer in schwarzem Dress: es ist Florian, super! Wir klopfen uns kurz auf die Schultern. Weiter so, famose Leistung beider trotz 22 Jahren Altersunterschied! Knapp 5 Minuten später ist auch Vincente an mir vorbei gerauscht, auch er freut sich über mein Kompliment und wünscht mir Mut und Durchhaltewillen für den „Heimweg“.

Zuvor muss ich aber den nächsten Checkpoint erlaufen, und der ist noch deutlich weiter oben in dieser Steinwüste anzusiedeln. Immerhin, das werde ich schon noch schaffen, dann ist Halbzeit und es geht mehrheitlich bergab. Nochmals kommen mir einige der ersten Startgruppe entgegen, mehrheitlich gut unterwegs. Die Selektion zum m2m war an die erfolgreiche Teilnahme eines ähnlichen Anlass geknüpft, daher die sehr geringe Quote von Läufern, die aufgeben mussten oder offensichtlich fehl am Platz waren.



Eine kurz flache Passage bringt wunderbare Entspannung in die klettermüden Beine, so kann ich auch einmal den Rücken etwas entspannen.

Mein Rucksack wirkt irgendwie fast gleich schwer wie zu Beginn der Woche, was ja nicht stimmen kann, aber es fühlt sich trotzdem so an.

Dafür hat die hier oben fast unberührte Natur viele einmalige Anblicke zu bieten; regungslos verharren Regenwolken unter strahlend blauem Himmel.

Gopfridli, immer noch nichts zu sehen vom Wendepunkt! Hoch oben am Hang sind winzig klein Läufer zu erahnen, die in Schneckentempo in der Steigung kämpfen. Salvador und auch Takuya sind noch nicht auf dem Rückweg, gut so.

Etwa eine Viertelstunde später kann ich dann aber zur grossen Erleichterung das blaue Zeltdach und die weissen Flaggen des „Turnaround“ erblicken. 39 km und mehr als die Hälfte der Höhenmeter sind also geschafft, prima.

Hier aus dem Course Book die 4. Etappe:

Start und Ziel unten links, der Wendepunkt oben am Kraterhang, dazwischen die 3 weiteren Checkpoints (CP). Leider ging es nicht hoch zu den Observatorien, sondern bloss bis an die Lavahänge. Hin und zurück auf derselben Strecke. 78 km, 3350 m Höhendifferenz, Zeitlimite 36 Stunden.



Kurz vor der erlösenden Wende ist mir Salvador entgegen gelaufen, wenig hinter mir folgt Luigi. Selbst nach 5 Stunden in so anspruchsvollem Terrain sind wir also noch ganz nahe beisammen. Jetzt geht es befreiend locker bergab, der feinkörnige Weg hier oben im vulkanischen Kies ist einfach zu rennen. Zudem tut es gut zu wissen, dass ab jetzt jeder Meter dem Ziel dieser Mammute-tappe näher führt und danach eigentlich (fast) nichts mehr passieren kann zum Finishen des m2m-Ultra 2017. Ich muss jetzt keine Angst mehr haben vor dem was vor mir liegt, sondern darf stolz auf das sein, was ich schon geschafft habe.



Ich überhole nun etliche Frühstarter und kann die mit mir losgerannten Teilnehmer(innen) zur Restdistanz bis zum Wendepunkt informieren und motivieren. Bald wird es aber steiler und steiniger, der jetzt rutschige Pfad erfordert volle Konzentration, speziell da die sich allmählich senkende Sonne grell blendet und so die Kontraste des Untergrunds schwerer zu erkennen sind.

Manchmal wäre ich gerne dort, wo meine Gedanken sind. Zum jetzigen Zeitpunkt ist das im Ziel der Etappe, irgendwo unten am Meer. Aber solche Anlässe haben meist eine lange zweitägige Etappe, das weiss man im Voraus und darauf muss man sich einstellen, bevor man die Anmeldung anklickt oder den Startbeitrag überweist (hier übrigens 2700-3000 US-\$, Flüge und alles vor und nach dem offiziellen Teil nicht inbegriffen). Bis zu diesem sportlichen Grosskampftag müssen Kräfte gespart werden und gravierende medizinische Probleme sind zu vermeiden; danach sollte das Schlimmste geschafft sein und ein Ankommen gelingen, wenn das Timing einigermaßen passt.

Vor mir läuft Salvador, was ist denn mit dem los? Er schüttelt den Kopf, sein *estómago* mache nicht mehr mit, jetzt ist definitiv fertig lustig und Schluss mit diesem *desastre*! Er werde beim nächsten Checkpoint endgültig aussteigen, dort die Nacht verbringen und dann unten am Meer etwas entspannen, während wir (freiwillig versteht sich) ja noch weiterrennen können. Roberto kommt in Sichtweite, rasch zückt er seine Kamera um mein Sturm bergab festzuhalten, aufmunternde Wünsche und Gratulationen finden willige Empfänger, weiter geht's!

Nach der sattelförmigen Passage in feinem schwarzem Vulkanstaub mache ich mich innerlich auf den Abstieg zum CP 3 resp. jetzt 5 parat. Das war im Hinweg ziemlich steil, aber in der Erinnerung viel kürzer als es mir jetzt vorkommt. Endlos rüttelt mich die schreckliche Steinpiste durch, jeder einzelne Schritt erfordert Konzentration und Koordination, immer wieder folgt ein Abhang ungeahnter Steilheit. Luigi schliesst zu mir auf, kurz unkonzentriert stürzt er zur Seite, „*No I'm fine!*“ lautet seine Entwarnung. Flink und frisch motiviert überholt er mich, macht sich auf die Jagd nach dem Japaner, der nicht allzu weit vorne laufen sollte.

Noch immer klettern Teilnehmer hier hoch, die meisten schwerfällig auf ihre Gehstöcke gestützt, mässig motiviert... Fast zuletzt dann auch Chen und Moustapha, die beiden aber mit wachem Blick und einer Körperhaltung, die Wille und Zuversicht ausstrahlt. Gut so, *keep going*!!

1000 Höhenmeter auf solchen Steinhängen bergab sind kein sonderliches Vergnügen. Ich hadere wieder einmal mit der Streckenführung, das ist v.a. für wenig bergerprobte Läufer (die meisten!) eine gefährliche Zumutung. Viele werden auch stürzen, die Knöchel überdrehen und Muskel-Gelenk-Probleme bekommen. Wenigstens kann ich das allmählich spärlicher werdende Tageslicht für diesen diffizilen Streckenteil noch dankbar nutzen.



Endlich bin ich unten in der Senke zum CP 5, rasch die Trinkflaschen füllen, zu Diskutieren oder Lamentieren gibt es eigentlich nichts, wir wissen ja nur zu genau, was uns noch auf den verbleibenden 30 km erwarten wird... Denn jetzt geht es etliche 100 Höhenmeter hoch, nach der soeben überstandenen Runterrennerei kein Spass für die sich zerschlagen anfühlende Oberschenkelmuskulatur! Ich esse wieder etwas von meinem Vorrat in der Fronttasche, muss jetzt Brennstoff nachliefern, wenn ich nicht in eine Krise geraten will. Zudem hat der Abstieg länger gedauert als erwartet und die Dämmerung zieht an die Flanke des Vulkans, Nebel und Wolken trüben das Licht zusätzlich.

Es wird kühl, der Wind frischt auf, Nieselregen folgt. Und ich kämpfe mich die Steigung hoch, die mir vor ein paar Stunden nicht halb so steil vorgekommen ist, allerdings in eben anderer Richtung... So kann ich weitere der Frühstarter überholen, nun sind nur noch wenige vor mir. Das interessiert aber letztlich überhaupt nicht, ebenso wenig wie meine Positionierung gegenüber den unmittelbaren Konkurrenten im Gesamtklassement.



Die Natur zeigt sich hingegen von ihrer schönsten Seite: glitzernde Wassertropfen schmücken Wiesen und Büsche wie kunstvolle Glasperlen. Wie herbstlicher Tau hängt die milde Nässe in der Vegetation. Vor mir leuchten die letzten Sonnenstrahlen milchglasartig durch die feine Wolkenschicht; ein Lichtspektakel wie es nur die Natur zustande bringen kann.



Das Schwiegen der Natur; immer wieder faszinierend und jedes Mal ganz anders. Es ist schon verwunderlich, wie verschieden die Stille wirken kann; es ist dies nicht bloss die Abwesenheit von Geräuschen. Lautlosigkeit ist eine Art der Wahrnehmung, die nicht rein akustisch erfolgt. Ich glaube dieses im Raum haltende Schweigen gut zu kennen – und immer wieder kann es das Herz mit Freude und Angst füllen.

Mein Kopf ist gedankenleer. Es sind in den letzten Stunden wirklich genügend Überlegungen darin umhergeschwirrt. Nun komme ich gut einmal schweigend voran. Fast schon gewohnheitsmässig beginne ich aber mit unserem Hund Stanley zu sprechen, wie ich das eigentlich immer während unserer gemeinsamen Laufrunden mache. Zum Glück hört niemand (?) zu.



Er soll schön brav mitkommen, er sei ein kräftiger Kerli, ein Prachtkerl mit gewissen Charaktermängeln, unser Bubu und Nervensäge sowie grossartiges Geschenk in einem.

Stanley, unser Flat coated Retriever; hier auf der Beerimoos-Runde an einem Sonntagmorgen. Wozu dieses Bild gut sein soll, entzieht sich seiner Kenntnis...

Jedenfalls verdanke ich auch ihm meine gute Fitness in unzähligen Abendrunden und sportlichen Ausflügen am Wochenende. Er wird kommende Woche acht Jahre alt, ist schon langsam nicht der flinkste, aber nach der eigenartigen Krankheit letztes Jahr wieder gesund und vital. Und sein „lovely temperament“ hat er seit der Welpenzeit behalten!



Der Regen wird stärker, die Vegetation dank der Feuchtigkeit hier unten (oben?) zum Glück variabler. Mehrheitlich renne ich jetzt in einen feinen Schleier eingehüllt. Korrektur: es ist kein Rennen, eher ein phasenweises Traben über Stock und Stein, ohne wirklich speditiv vorwärts zu kommen. So ziehen sich diese innerlich als eher einfach abgespeicherten Kilometer zäh dahin, sicher 2 Stunden brauche ich für bloss 12 Kilometer. Und jetzt ist auch der Moment erreicht, wo ich hinten am Rucksack das rot blinkende Licht montieren und aktivieren muss. Die Stirnlampe muss nun zum Einsatz kommen, früher als ich es mir erhofft hatte. Wie schwarzer Rauch steigt die Dunkelheit aus der Ebene herauf und füllt die Nacht.

Es ist fast unheimlich still. Selbst mein Atem und die Schritte wirken gedämpft. Ich vermeide grobe Tritte, probiere möglichst lautlos mich anzupassen. Selbst die Natur scheint den Atem anzuhalten als sei genau jetzt der Moment, wo eine Veränderung eintritt.

Der erdig-steinige Boden bietet keinen klaren Kontrast, meine Lichtquelle wirft bloss einen fahlen Kegel vor die Füße, wirklich beleuchten tut sie nicht. Zuhause bewährt sich diese Lampe, auch am g2g vor knapp 2 Jahren war ich mit demselben Modell gut bedient, hier scheinbar keine gute Wahl. So nehme ich die Ersatzlampe in die rechte Hand und leuchte damit schräg ins Profil, um etwas Konturen am Boden zu erzeugen. Zum Gehen reicht es, zum Rennen eher nicht, sodass ich mich unsicher zaghaft mit kleinen Schritten vorantasten muss.

Um mich bleibt es lautlos; eine ungewohnte Stille in dieser windstillen Dunkelheit, so ganz anders als ich es sonst zu kennen glaube. Für einen Moment habe ich fast das Gefühl, der letzte Mensch auf Erden zu sein - zumindest der letzte hier hinten an der Vulkanschulter. Solche Momente lassen mich immer wieder den Reichtum der Einsamkeit entdecken.



Die Situation ist wirklich surreal. Ich taste mich im spärlichen Licht meiner Lampen entlang einem selten begangenen Weg, bald droht pechschwarze Nacht, schon sicher bald 10 Stunden bin ich pausenlos unterwegs. Bekannte und doch ungewissen Kilometer liegen noch vor mir in ein Ziel, das gar keines darstellt, weder im direkten noch übertragenen Sinn. Denn das Vollenden dieser langen Etappe stellt für mich keine wirkliche Herausforderung (mehr) dar, bedeutet mir wenig. Ich laufe nun halt heute und dann auch die weiteren Etappen des m2mUltra zu Ende - weil ich das so beschlossen habe. Grossartige Erinnerungen oder bleibende Erkenntnisse werden kaum überdauern, dazu ist dieser Anlass zu oberflächlich und artifiziell. Auch sportlich besteht wenig Ansporn: dazu wäre eine herausfordernde und auch sinngebende Streckenwahl nötig gewesen, nicht so ein Hin-und-Her wie heute. Rasch verscheuche ich diese trüben, momentan nur hinderlichen Gedanken.

Am CP 6 ist es dann definitiv an der Zeit, die Regenjacke aus dem Rucksack hervorzukramen, es ist merklich kälter geworden, der Regen macht es auch nicht einfacher. Einfach weiter, es geht ja irgendwie. Zwei Läuferinnen mit deutlich lichtstärkeren Lampen kann ich nun überholen, sie sind mir aber zu langsam unterwegs, um mich ihnen anzuschliessen.

Mist, damit habe ich nicht gerechnet, meine Lampen taugen hier in diesem Terrain absolut nichts. Und zudem scheint mir, dass der Lichtstrahl trotz neuer Batterien immer schwächer wird, bloss noch ein mattes Positionslichtchen anstelle einer kräftigen Wegbeleuchtung! Ich stolpere weiter durch die Dunkelheit, muss mich an den kleinen Leuchtdioden orientieren, die hier ca. alle 100 m an den rosa Fähnchen markiert wurden.

Nur so kann ich den Weg einigermaßen halten und dem Ziel näherkommen. Entsprechend ist das Tempo niedrig, aber Hauptsache ich komme voran, die letzten 8 km sind ja dann tubelieinfach, jetzt muss ich mich einfach irgendwie zum CP 7 retten und dann ist es geschafft!

Einmal stürze ich nach vorne, kann aber Verletzungen vermeiden. Die penetrante Feuchtigkeit hat vermutlich diesen Lampen den Rest gegeben, jedenfalls sind sie nun definitiv keine Hilfe mehr. Und natürlich kein Mensch vor oder hinter mir, dichte Wolkendecke und nur sichelförmiger Mond dahinter, keinerlei Fremdlicht. Es gibt nichts zu optimieren, einfach weiter so gut es halt geht. Rechts unten sind phasenweise die Lichter der Luxushotels am Strand erkennbar. Erinnerungen an diesen Streckenabschnitt sind bruchstückhaft und zerfranst – einzelne Fragmente in der Dunkelheit.

Und dann doch ein kurzer Moment, für den es sich vielleicht gelohnt hat, durch die Nacht zu wandern: Vor mir reißt der Nebel auf, gibt den Blick frei zum sternenklaren Himmel. Kristallklar glitzern 1000 Funken im pechschwarzen Nachthimmel, ein grandioser Anblick. Ich verspüre plötzlich so etwas wie Dankbarkeit, fühle mich privilegiert dazu, das sehen zu dürfen, merke dass es die Natur gut und wohlwollend mit mir meint.



„Keep your eyes on the stars and
your feet on the ground.“

(Theodore Roosevelt)

Ich gehöre scheinbar zu jener seltenen Sorte Menschen, die einen Sternenhimmel viel interessanter finden als eine Partynacht in einem Club. Jetzt ist es auch flacher geworden, die Steigungen und Senken sind weich gerundet, das Vorankommen auch fast ohne Licht erleichtert. Eigentlich ist es durchaus schön, hier zu laufen; zwar tut es weh, aber es ist ein schöner Schmerz.

Nun kommt die Waldpassage mit den Thymiansträuchern, das bedeutet, dass bald der letzte CP erreicht ist und dann sollte ich ja auch ohne Licht gut ins Ziel laufen können. Rasch werde ich am Posten registriert, Wasser habe ich noch genügend, eine Ersatzlampe kann niemand entbehren, weiter ins Finale. Beim Verlassen des beleuchteten Zelts schluckt mich die Dunkelheit wieder mit voller Wucht. Denn ganz entgegen meinem Eindruck im Aufstieg ist auch die nun folgende Strecke gar nicht so einfach, mehrmals laufe ich neben den Weg und muss mich vorsichtig wieder auf die kleine Strasse zurückkämpfen. Anstelle der erwarteten „Autobahn“ nun doch ein schwieriger Abstieg!

Da! Hinten kommt einer mit einem geradezu grellen Scheinwerfer gerannt. Super, dem hänge ich an und kann mich so doch noch einigermaßen schadensbegrenzend ins Ziel retten. Es ist Tom aus Irland, der wortkarge knorrige tätowierte Einzelgänger. Ich frage ihn, ob ich im Licht seiner Lampe mitlaufen kann, da meine 2 Stirnlampen definitiv ausgestiegen sind. Keine Erwiderung.

Dann realisiert er, wer *ich bin* – und sprintet wie von der Tarantel gestochen los. Scheinbar hat er erkannt, dass sein unmittelbarer Konkurrent (ich habe knapp eine Stunde Vorsprung auf ihn) hier in Not ist. Und will das gnadenlos ausnutzen. Ich hänge ihm an, lasse mich nicht abschütteln, bleibe im Lichtkegel seiner Lampe, muss jetzt diese Chance nutzen!

Nach etwa 2 km in horrendem Tempo nimmt er scheinbar zur Kenntnis, dass meine Reserven noch genügen und er mich so nicht loswird. Dann dimmt er das Licht und beleuchtet seitlich nur seine Strassenseite, sodass ich neben ihm im Dunkeln rennen muss. Aber das ist immer noch viel besser als gar nichts. Jetzt bleibt er fast stehen, will dass ich weiterlaufe ohne seine Hilfe. Nix da!

So eine ungehörige Unkollegialität habe ich noch nie erlebt. Für mich wäre es gar *keine* Frage, einem Läufer zu helfen, dessen Lampen den Geist aufgegeben haben! So renne ich zornig neben ihm her. Der Idiot wird mich nicht abschütteln könne, soviel ist sicher.

Schweigend rennen wir durchs Dunkel. Lange kann es nicht mehr dauern, dann ist auch die *long stage* zu Ende. Der Retourweg mit den steilen An- und Abstiegen sowie die nächtlichen Verirrungen prägen letztlich auch die heutige Etappe (es ist noch vor Mitternacht, ich komme also *gleichentags* an!). Zweimal dieselbe Strecke ohne echte Höhepunkte, dann zuletzt diese unkollegiale Enttäuschung: auch Etappe 4 kann mir keine Begeisterung entlocken.



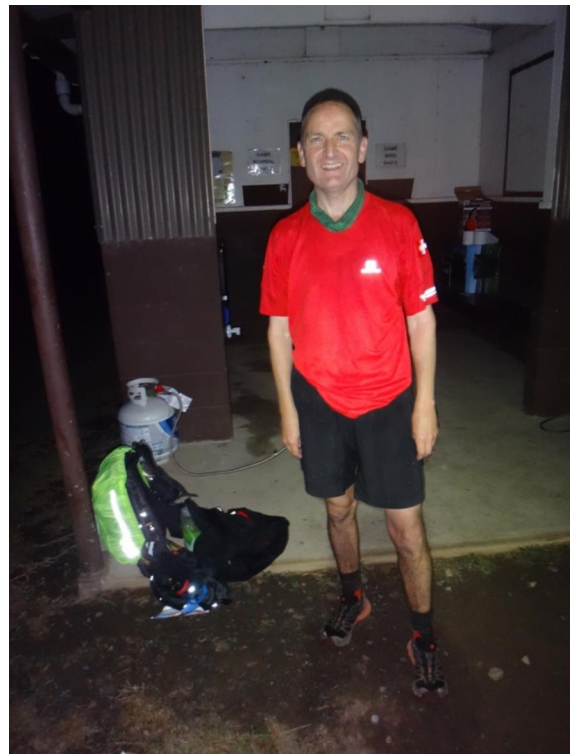
Auf den letzten 100 Metern sprintet Tom wieder wie ein Besessener, will unbedingt vor mir klassiert sein. In 11:55.57 (2 Sekunden hinter ihm...) laufe ich auf Rang 6 liegend letztlich stolz und erleichtert in das mit Autoscheinwerfern beleuchtete Areal, von wo aus vor ewigen Zeiten diese Etappe ihren Anfang genommen hat.

Tess und auch Garth sind beide dort, gratulieren Tom, haben mich im Dunkel hinter ihm gar nicht bemerkt. Erst als ich mich zu erkennen gebe, folgen freudige Umarmungen und Gratulationen. Die Begeisterung hält sich allerdings im Rahmen, auf keinen Fall werde ich Tom beglückwünschen noch mich für seine liebevolle Unterstützung in der Dunkelheit bedanken...

Sofort eilt er weg, kann gerade noch einen Platz im Shuttle ins Camp ergattern, ich hingegen muss hier oben am Hang warten, bis der (einzige) Transporter in knapp zwei Stunde wieder hier sein wird, um die nächsten 15 Eingetroffenen runter ans Meer zu chauffieren.

So sieht „man“ aus nach etwa 110 Leistungskilometern:

- das Lachen eher angestrengt, was aber am Warten auf das Blitzlicht liegen muss...
- die verschwitzte Ausdünstung ist (leider) per Bild nicht übermittelbar...
- müde, erleichtert, froh es geschafft zu haben...
- etwas verwirrt über die Vorkommnisse der letzten Stunden...
- das Gepäck (unten links) endlich nicht mehr am Rücken...
- die Füße bleiben noch in den Schuhen, Besichtigung später im Camp...
- jetzt einfach nur eines: NICHT mehr rennen!



Somit bleibt nun wegen dem Warten auf den nächsten Transport mehr als genügend Zeit für:

- **Wägen des Rucksack** durch Garth (er nimmt es wirklich ganz genau!), der auch meine erloschenen **Stirnlampen** kontrollieren will. Zum Glück läuft er selber mit denselben Modellen und kann sich deren Ausfall nur durch die eindringende Feuchtigkeit der nebligen Nässe oben am Berg erklären – zumindest bleibt mir eine (weitere) Bestrafung neben dem klaren Nachteil auf den letzten 20 km erspart. Sicher gegen eine Stunde hätte ich schneller laufen können, wenn...
- **Desinfektion** von Kleidern, Rucksack und Schuhen wegen der Pilzinfektion, der leider auch in dieser Gegend schon viele Tausend Ohi'a-Bäume zum Opfer gefallen sind.
- **Kleiderwechsel**, rasch in die trockenen warmen (mittlerweile auch recht stinkigen) Wechselkleider
- **Trinken**: auf den letzten äusserst stressigen Passagen und beim mühsamen Folgen Tom's in seinem wechselhaften Tempo habe ich kaum ans Trinken gedacht
- **Essen**: jetzt schnell ein paar Kohlenhydrate, die letzten 12 Stunden haben mindestens 10'000 kcal erfordert!
- **Lockerungen** und Dehnungsübungen, übermorgen folgt ja ein weiterer Ultramarathon
- **Feedback** an die Organisatoren zur Strecke und dem Eindruck, den die hintersten Läufer auf mich hinterlassen haben
- **Ausruhen** nach einem ungeheuren Erlebnis einmaliger (!) Art

Innerlich bin ich aufgewühlt und ruhelos, wandere ziellos im Dunkel umher. Es macht mir nichts aus, hier oben nun warten zu müssen, bis dann irgendwann der Transport zu den Zelten erfolgen wird. Ich kann sowieso noch nicht schlafen - nach all dem Erlebten. Nachdem nun der Schweiß auf meinem heissen Kopf verdunstet ist, bleibt letztlich nur die Dankbarkeit, es so gut geschafft zu haben – und eine knochentiefe Müdigkeit. Jetzt laufen auch in lockeren Abständen Sylvia, José, Valéri und Kylie ein, alle in guter Verfassung, müde aber froh dass es überstanden. Sonderlich Spass gemacht hat es keiner/keinem ...

Aber trotz allem: Das Adrenalin und der Stress derartiger Abenteuer ist besser als 1000 friedvolle erlebnisleere Tage. Die wertvollsten Erfahrungen kommen nie von Lehrern, sondern vom Erlebten.

Nach gut einer Stunde wird es dann doch merklich kälter, auch heisser Tee genügt nicht um die ausgelaugten Körper auf Betriebstemperatur zu halten. Und da der Transport sicher noch eine Stunde auf sich warten lässt (das hätte man auch etwas umsichtiger organisieren können!), dürfen wir uns wenigstens in den Fahrzeugen des OK (alles luxuriöse amerikanische Oberklass-4-Weel-Drive-Karosserien Typ Chevrolet Roadstar) warm halten.

So gegen 1 Uhr morgens rumpelt ein Transporter den Hang hoch, in Windeseile schwingen sich 15 Läufer hinein. Jetzt bitte subito ins Camp zur wohlverdienten Bettruhe. Nach knapp einer Stunde und lustlos durchgerüttelt treffen wir endlich unten am Meer ein. Ein Strandareal, im Dunkel schemenhaft erkennbar, soll uns nun für weitere zwei Nächte uns Logis bieten. Zelt 5 ist rasch gefunden, Florian schläft zusammengerollt wie ein Husky in der Ecke. Katzenwäsche, Matte aufpusten, Schlafsack raus, Osterwalder hinein, Ohrenstöpsel - und tschüss.

18. Mai 2017, Ruhetag, 1 km, 2 m hoch, 2 m runter, „Kawaihae-Beach“



Es ist noch frühmorgens, vermutlich konnte ich bloss 3-4 Stunden schlafen, aber im Zelt ist es stickig heiss. Raus ans Meer, mal schauen wo wir hier gelandet sind!

Direkt am Pazifik mit sichelförmigem Sandstrand in einem öffentlichen Park steht das Camp des m2m-Ultra, gar nicht so übel!

Zuerst hinke ich ungelenk und steif runter ans Wasser, gönne mir einen Morgenschwumm.

So eine Mühsal wie dieser Anlass schafft durchaus auch Wohlbehagen!

Das schwerelose Schweben tut herrlich gut, wunderbar einmal nicht gegen die Schwerkraft kämpfen zu müssen. Danach erfrischt die Süßwasserdusche am Strand, gleichzeitig kann ich in Ruhe meine stinkigen Kleider und verstaubten Schuhe auswaschen, wieder etwas Würde und Stil erlangen. Auch hier bewährt sich meine Schnur ausgezeichnet, innert Kürze ist alles sauber und getrocknet. Ich habe noch mehr als genug Nahrungsmittel dabei und muss daher nicht sparsam essen. Daher ergänzt ein Nudelgericht das übliche „Frühstück“ (Snickers und Ovosport). Inzwischen sind mehr als die Hälfte der Läufer eingetroffen - viele liegen schlafend noch in den Laufkleidern auf ihren Liegematten.

Zeit zum Plaudern und Erzählen haben wir ja jetzt genug, jeder schildert sein Erleben der letzten Etappe. Die stechende Sonne zwingt uns in den Schatten unter den Bäumen, gemütliche Stellen zum Verweilen sind aber rar. So kommt auch am „Ruhetag“ (Achtung, etwas $\frac{1}{4}$ sind noch auf der Strecke!) kein Gemeinschaftsgefühl auf; alle sitzen nur matt und unzufrieden herum. Auch der schöne Strand kann den Frust der meisten Läufer nicht verbergen. Eigentlich haben wir alle für heute etwas Unterhaltung erwartet, so wie am g2g Lasso- und Hufeisenwerfen sowie Country-Musik für tolle Stimmung gesorgt hat. Nichts passiert. Schwach!



Bloss Colabüchsen werden verteilt. Keine Musik, kein Hula-Tanz, keine Früchte, null Ideen oder Innovation. Dabei wäre es ein ganz Einfaches gewesen, mittels hawaiianischer Unterhaltung und ein paar Früchten (Kostenpunkt total 200-300 \$) die Stimmung etwas anzuheben. Bloss beim Eintreffen der letzten Finisher spätnachmittags wird etwas herumgejohlt, sonst nichts was den Ruhetag bereichert hätte.

Einzig die findigen Spanier wissen sich zu helfen: Beatrix holt hinten im Wäldchen saftig frische Mangos, ein wahres Festessen mit dem Pazifik als Kulisse!

Vlnr:

Salvador
Vinzente
Beatrix
José (Portugal)





Gemeinsam „at the beach“ mit Roberto und Florian:

- mattes Herumsitzen
- belangloser Small-talk
- gegenseitiges Aufmuntern
- Austausch zu gelaufenen und geplanten Anlässen
- Coca-Cola anstelle Aloha

Morgen sind weitere 47 km angesagt, nicht zu unterschätzen, es ist noch nicht geschafft! Etliche Teilnehmer sind inzwischen wirklich schlecht auf den Füßen unterwegs, die Nässe der ersten 3 Etappen und das gestrigen Herunterrennen haben viele Zehen und Fuss-Sohlen erodiert. ..

Ich bin zuversichtlich, die letzte Etappe vor dem Schluss-Abschnitt (bloss noch 8 km) wird auch noch zu meistern sein, dann sollte Heidi im Ziel auf mich warten und der Ferienteil mit sicher *schöneren* Orten und Erlebnissen auf mich warten.

Sie ist gestern – wenn hoffentlich alles geklappt hat – in Kona gelandet und verbringt nun drei Tage in einer Lodge oben bei Halualoha.

Eigentlich renne ich den Lauf bloss noch zu Ende, absolviere nun halt freudlos weiter, was ich mir irgendwann in ferner Vergangenheit in einem Moment geistiger Umnachtung als Mühsal zu auferlegen gedacht habe...



19. Mai 2017, 5. Etappe, 47 km, 157 m hoch, 1900 m runter, „Waimea“

Um 6.45 Uhr geht die Reise los. Wir werden mittels Kleinbussen wieder hoch an den Mauna Kea gefahren, der Beginn zur heutigen Etappe erfolgt (phantasie-los!) am gleichen Ort wie Start und Ziel der vorgestrigen langen Stage. Und auch das Ziel ist am gleichen Ort, wieder im selben Camp hier unten am Meer. So bleibt dem Organisator das erneute Ab- und Aufbauen der Zeltstadt erspart und uns Läufern Eindrücken verwehrt, die wir eigentlich von der grossartig angepriesenen Inseldiagonale erwartet hätten. Auch heute muss alles Material mit, obwohl wir ja an die gleiche Stätte zurückkehren werden.

Und noch ein Dämpfer: Die ersten 20 Meilen seien Asphaltstrassen, alles gleichmässig bergab. Aus Sicherheitsgründen dürfe aber nicht auf der Strasse, sondern konsequent nur daneben im Gras und Kies gerannt werden. Der zweite Abschnitt sei dann sehr schwierig, *„the track has a lot of grass and is very stony“*.



Heute endlich einmal super Wetter!

Sicher kein Regen, dafür Sonne, Wind und Hitze...

Das **Trio Switzerland** in gewohnter Frische, mit neuem Elan und hohen Zielen für die heutige zweitletzte Etappe.



Wie immer zuvorderst an der Startlinie **Olle** Chen (36j., Nr. 602) aus Taiwan in seinem Anzug und mit den Crock-Gummischuhen. Er ist somit garantiert medienwirksam unterwegs... Sein jüngerer Bruder **Horst** (27j., Nr. 605) und Vater **Yao** (63j., Nr. 605) sind etwas diskreter gekleidet und ziehen weniger Aufmerksamkeit auf sich.



Sofort führt die Strecke auf die Teerstrasse, leicht bergab geht es geradeaus Richtung Waimea. Wieder dürfen wir *nicht* auf, sondern müssen *neben* der Landstrasse in leicht links abfallendem Gras rennen. Das ist ein grosses Problem für diejenigen mit Blasen an den Füßen, da so eine Drift zur Seite erfolgt und die Sohlen mehr beansprucht werden.



12 km in gleicher Manier, schnell und emotionslos absolviert, also schon gut $\frac{1}{4}$ der heutigen Distanz gemeistert. Dann auf derselben Strasse nochmals etwa eine Viertelstunde, bevor wir in die ungleich breitere und mehr befahrene Route 190 Nord eingefädelt werden. Hier sind wieder viele Lastwagen unterwegs, der Lärm gesellt sich zu Hitze, Sonne und Teergestank. Wir sind gezwungen, kräftezehrend nebenan im teils hohen und unübersichtlichen Gras und Buschland zu rennen.

Vor mir drängeln Luigi und Takuya, die beiden sind im Gesamtklassement bloss 18 Sekunden auseinander und kämpfen somit um Platz 3. Vincente hat immer noch fast eine Stunde Vorsprung auf Florian, das sollte ihm reichen. Und Tom liegt eine Stunde hinter mir und ist momentan auch nicht schneller als ich. Wenn ich also einigermaßen konstant und verletzungsfrei durchlaufe, wird es klappen mit Gesamtrang 5 und dem Kategoriensieg. Das wäre eine schöne Entschädigung für die Strapazen, die mir auch momentan das Läuferleben schwer machen. Denn – *noch einmal!* – so zu rennen ist Irrsinn, stundenlang entlang einer Autobahn, völlig stumpfsinnig.



Am CP 2 werde ich ermahnt, weiter weg von der Fahrbahn zu rennen, nicht direkt an der Grenze zum Asphalt. *Jaja, schon gut.* Endlich dürften wir die Hauptstrasse links abbiegend verlassen, müssen also nicht bis nach Waimea (200 Jahre alte Cowboy-Stadt, der Name bedeutet „rötliches Wasser“) hinein laufen. Erleichterung und Vorfreude auf Abschnitte in der Natur motivieren mich, jetzt wird es endlich lauffreundlicher. Die Hitze nimmt allerdings eher zu, Schatten gibt es kaum. Fast die Hälfte des Abstiegs ist geschafft.



Jetzt verlasse ich die vermutlich vorab für die Landwirtschaft genutzte Strasse („Dead end“ steht auf einem Schild, hoffentlich ist das nicht wörtlich zu verstehen...), renne über ein Farmgelände und muss ein Kuhgatter überklettern. Mein ungeschicktes und übervorsichtiges Vorgehen scheint den japanischen Kameramann zu erheitern, jedenfalls erachtet er meine Einlage als filmwürdig.

Nun ist es aber fertig mit Wegen, einzig die im Grasland stehenden Markierungsfähnchen zeigen die Richtung an. „*Freddy Rice Ranch*“ heisst die weite Fläche, die sich hier endlos den Hang herunter erstreckt. Hier können bestenfalls in den Wintermonaten einzelne Kühe etwas Gras finden, ansonsten ist es ausgetrocknetes Gebiet mit steinigen Rinnen, die als Wege genutzt werden können.

Die ersten oberen Abschnitte sind allerdings noch dichter bewachsen, zudem erleichtern einzelne Zufahrwege das Vorankommen.

In flottem Tempo und bei angenehmem Wind geht es locker voran.

CP 3 begrüsst an einem Hügel, auch der offizielle Fotograf steht dort bereit.



Nun sind hinter mir Sylvia (einheimische Läuferin, kennt dieses Terrain angeblich bestens und trainiert hier regelmässig), Fujio (der immer heitere Japaner) und Tom (...) fast aufgeschlossen. Mir behagt nämlich dieses Terrain überhaupt nicht, Rennen über steinige Wiesen und entlang schräg abfallenden Erdhängen, alles in praller Sonne und mit gut 5 kg am Rücken entspricht nicht meiner momentanen Wunschvorstellung. Was aber niemanden kümmert. Jetzt einfach weiter durch diese Ranch und dann ist es ja sozusagen geschafft.

Es wird äusserst schwierig, hier sturzfrei voran zu kommen, rennen ist fast unmöglich, einzig die offensichtlich geübte Einheimische Sylvia kommt damit erstaunlich zurecht.

Und es tut weh, die Schläge der oft nötigen Sprünge muskulär aufzufangen. Ich jammere mich leise klagend über die Kilometer, werde jetzt auch noch von Alan (auch Einheimischer) überholt, so ein Frust. Tom hängt mich auch ab, stürzt aber zweimal in seiner Hektik, mich wenigstens heute richtig abhängen zu wollen. Brutal brennt die Sonne in den Hang, eine echte Tortur. Es ist eine Art Überlebenskampf; seit mehr als einer Stunde bewege ich mich in einem Bereich, den ich gerade noch aushalten kann.

Ein ausgetrockneter Bach zeigt jetzt in Laufrichtung, das Terrain wird noch steiniger und instabiler. Wie hier die angeschlagenen weit hinten platzierten Läuferinnen und Läufer durchkommen sollen, ist mir ein Rätsel. Fast 13 km geht es auf derartig schwierigem Grund bergab, oft bloss ausgespülte Erdrinnen, sogar zum Gehen extrem schwierig. Die Langsamen werden minimal zwei, vermutlich bis fast vier Stunden in dieser Passage unterwegs sein, medizinische Probleme der gröberen Art sind vorprogrammiert. Auch hier: Garantiert ist keiner der Organisatoren selber einmal diese Passage gelaufen, anders kann man die Streckenwahl nicht erklären.

Wieder einmal wird mir bewusst, wie unerhört prägend für das (Schmerz-) Empfinden der mentale Zustand ist. Würde mir dieser Anlass im Allgemeinen und dieser Streckenteil im Speziellen gefallen oder könnte ich dem Rennen diesen argen Steinhang herunter auch nur etwas Positives abgewinnen, könnte ich garantiert vergessen, dass mir alles weh tut. Denn wie man Schmerz empfindet hängt eben stark davon ab, wie der Kopf damit umgeht.

Plötzlich kommen Luigi und Takuya von hinten gerannt. Die beiden haben sich scheinbar verlaufen (wie ist denn das möglich?), beide beklagen sich auch über das, was man uns hier zumutet. Luigi meint treffend: „This - is - no - fun.“ Punkt.

Weit unten erkenne ich die bunten Shirts der Läufer vor mir. Gut zu wissen, dass ich richtig unterwegs bin. Weniger gut zu erkennen, wie weit ich nochmals auf gleichem Terrain weiterkämpfen muss... Telefonmasten, Windkraft-räder und eine Kläranlage lassen Hoffnung aufkommen, dass wir bald auf einer Strasse rennen dürfen. Mittlerweile wäre mir sogar eine Autobahn herzlich willkommen...

Wenn ich noch so viel Kraft zum Jammern habe, sollte ja auch noch etwas Kraft zum Kämpfen übrig geblieben sein!

Am nun endlich erreichten Kontrollpunkt gebe ich dem Team dort die Warnung durch, dass hier oben Probleme zu erwarten seien. Eine Wasserstelle bei Halbzeit wäre eine sinnvolle Massnahme, um Schlimmeres zu vermeiden. Aber da man mit einem Geländefahrzeug keinen Zugang findet, wird das nicht stattfinden...

Verschwitz und überhitzt, gereizt und genervt laufe ich nun - wenigstens wieder in flottem Tempo – einer Strasse folgend hoch zur Baustelle oberhalb vom Golfplatz des Kanapali Prince Beach Hotel. Dort werden wir morgen ins Ziel einlaufen.

Nun geht es in gleissender Mittagssonne auf Caddy-Wegen durch die Grüns der Anlage. Wellig und in weit geschwungenen Kurven rennen wir in hohem Tempo an staunenden mehrheitlich ziemlich beleibten Amerikanern vorbei, die sich natürlich keinen Reim darauf machen können, wozu hier zur Mittagszeit berucksackte, stinkende, keuchende und erschöpft wirkende Läufer verschiedenster Nationen durch-eilen. Zudem ohne Cola-Flaschen.



Sylvia ist wieder hinter mir, Tom jeweils 1-2 Kurven weiter vorne zu erkennen. Wir verpassen die Abzweigung zur Küstenstasse, erst im zweiten Versuch geht es somit über die Leitplanken an die grosse Verbindungsachse Kona-Waimea.

Jetzt habe ich sie also wieder, meine geliebte Autobahn. Diesmal ist es der Highway 19, dessen Pannestreifen uns zu wohlbekannten Erfahrungen verhilft... Also auch heute abgesehen von vielleicht 5 Kilometern eine katastrophale Streckenwahl! Sylvia ist direkt neben mir, es seien noch etwas 3 km bis ins Ziel, so weiter bis zur Abzweigung dort vorne (ich kann nichts erkennen), dann links runter ans Meer, fast geschafft. Ich beisse nochmals auf die Zähne, renne im wahrsten Sinn des Wortes verbissen weiter, als Hauptmotivation mich nicht von Tom abhängen zu lassen, der maximal 200 m Vorsprung gewonnen hat.

Trotz Lärm des Verkehrs und meinen ungestümen Schritten spüre ich mein Herz pochen. Auch das profuse Schwitzen und der heftige Atem werden mir ganz bewusst. Jetzt gibt es wirklich nur das Hier und Jetzt. Jegliche anderen Inhalte haben ihre Existenzberechtigung verloren!

Welche Enttäuschung: Zuerst die endlose wenigstens wenig befahrene Strasse oben am Vulkan, dann das grauenvolle Rennen über die Steinhänge, jetzt wieder eine Autobahn im Schwirren der erhitzten Luft, der Abgase, des Lärm. Aloha!



Nach der Abzweigung wird es wenigstens ruhiger, jetzt noch etwa ein Kilometer hinunter ans Meer, hinein in den Ohai'ula (Spencer Beach State Park), zuletzt noch um die Gebäude vorne beim Strand, damit das Finale dem Meer nach führt. Selten war ich so froh, im Ziel einer Etappe zu sein. Wenigstens habe ich meinen 5. Gesamtrang diskussionslos verteidigen können.



Sonst gibt es nicht viel Positives zu berichten. Rasch mache ich mich auf zum wohlbekannten Zelt 5, werfe meine Ausrüstung in den Schatten, gehe in meiner Laufkleidung und samt Schuhen direkt ans Meer und gönne mir eine herrliche Kühlung in den sanften Wogen des Pazifiks. Ganz alleine gehört mir dieser Strand, wunderbar schwerelos schwebe ich im kühlen Nass. Noch nie habe ich das Treiben in den Wellen so wohltuend erlebt wie gerade jetzt.

Erst als ich leicht zu frösteln beginne, kann ich mich überwinden, diesen wunderbaren Zustand zu verlassen. An der Dusche etwas weiter oben werden nun die Kleider gereinigt, morgen sollte ich ja nicht allzu stinkend ins Ziel rennen. Blasen oder Schürfwunden vom Rucksack habe ich fast keine, auch die Gelenke und Sehnen sind tipptopp, einzig die Oberschenkelmuskulatur hat etwas zu viel an Belastung abbekommen. Bis morgen ist das auch wieder verschwunden. Und es folgen ja bloss noch 8 km und kaum Höhenmeter bis zum Hotel (das übrigens nur 2 km strandabwärts liegt). Es gäbe einen malerischen Uferweg dorthin, wir werden aber zurück zur Autobahn laufen und über den Golfplatz von oben hin ins Areal zum Ziel gelangen.

(Falls es einzelne Leser bis hierhin geschafft haben – was ich hoffe und gleichzeitig bezweifle - bedanke ich mich herzlich für die Ausdauer, meinem Klagelied Gehör zu verschaffen! Mir zumindest tut es gut, diese Ereignisse und Erlebnisse in Worte zu fassen. Ich habe so viel von diesem sportlichen Highlight erwartet, mich akribisch vorbereitet, wirklich emsig und konsequent darauf hin trainiert, sogar abends Liegestützen gemacht (was ich sonst NIE tun würde...), alles um topfit diesen Lauf optimal geniessen zu können. Und nun leider diese Enttäuschung auf fast allen Ebenen.)

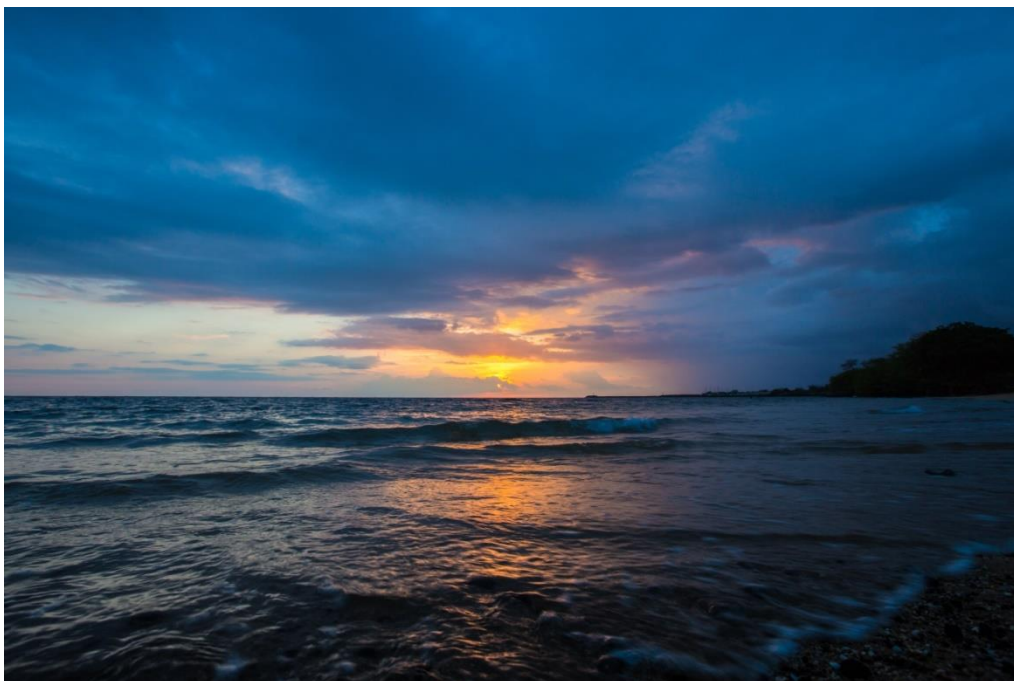
Im Ziel herrscht eine eigenartige Mischung aus Freude (es geschafft zu haben), Erschöpfung (der Ranch-Abschnitt über knapp 15 km war „mega heavy“), Überhitzung (viel Läufer sind zum Sonnenschutz in langen Shirts und Hosen gelaufen), Enttäuschung (War es das jetzt schon, unser Inselabenteuer?) und Bangen (um diejenigen die noch stundenlang der Hitze und den Anforderungen dieser inhumanen Etappe werden ausgeliefert sein). Tess und v.a. Colin sieht man fast nie mehr, die beiden vermeiden den Kontakt zu den Läufern, schämen sich. Scheinbar habe es beim Briefing mit den Helfern Tränen der Enttäuschung und Frustration gegeben. Wenigstens hat Florian die Etappe gewinnen können, Vincente ist als verdienter Gesamtsieger erkoren, Takyu konnte Luigi in Schach halten und bleibt knappe 18 Sekunden vorne, Tom macht bloss 35 Sekunden auf mich gut.

Während ich mich bestens erhole und die restlichen Kalorien verspeise, haben die spassigen Spanier schon wieder Mangos gefunden und verteilen diese grosszügig unter den dankbaren Abnehmern. In weiten Abständen erscheint ein Läufer nach dem anderen am Strand, manche können sich zu letzten Laufschritten durchringen, andere versuchen in wackerem Trab ein einigermaßen gutes Bild abzuliefern. Spass hat es kaum einem bereitet, Stolz über die bewältigte Leistung dominiert über Begeisterung zum Erlebten... Und später im Camp hinkt mancher kläglich umher, infizierte Füsse keine Seltenheit, Schürfwunden und Prellungen von Stürzen, kurz: gut, dass es morgen vorbei ist.

Füsse nach 244 km... Knöchelödeme, traumatisierte Fehlstellungen, infizierte Blasen, verschmutzte Wunden. Man würde meinen, hier sind nur erfahrene „vernünftige“ Teilnehmer am Start. Weit gefehlt !!



Der letzte Abend klingt ruhig aus, bald haben sich alle in die Schlafsäcke verkrochen. Morgen ist das Finale. Grossartige Vorfreude kommt nicht auf. Alle sehnen sich nach dem Ende, der Dusche, der Normalität.



20. Mai 2017, 6. Etappe, 8 km, 180 m hoch, 180 m runter, „the beach“

Das Finale wird gestaffelt gestartet: Um 9 Uhr die **Polyblessés** (medizinischer Terminus für mehrfach Verletzte...), dann ab 10 Uhr das Gros mit den **ziemlich Angeschlagenen**, um 11 Uhr dann **die schnellsten 20 Kämpfernaturen**. So sollten alle um 12 Uhr beim Hotel angekommen sein. Alle wirken erleichtert und freuen sich auf das nahe Ziel, gutes frisches Essen, kühle Getränke, eine herrliche Dusche und neue Kleider. Nach 242 erkämpften Kilometer darf man ruhig etwas anspruchsvoll werden! Es bleibt noch genügend Zeit für ein paar Bilder, letzter Smalltalk, nochmals die Füße genau inspizieren, trotz allem konzentriert in die letzte Etappe.



Mein letztes Snickers:

13 davon habe ich in den letzten 6 Tagen verspiesen, und noch immer mag ich diese klebrigen Süßigkeiten.

Jetzt sind aber definitiv alle Kalorien gefressen, bloss zwei Sugus als Notration falls auf der letzten Etappe eine (unerwartete) Krise eintreten sollte.

Zelt Nr. 5 „KUULA“, von
links nach rechts:

**Roberto, Florian, Paula,
Peter, Moustapha, Susan,
Elizabeth.**

Gerade eine verschworene Truppe sind wir nicht geworden, haben aber letztlich gut zusammen „funktioniert“- und es alle geschafft, immerhin!



Ich bin in „wave 3“, also bei den *fast runner's* 11 AM, kann daher ruhig und ohne Hektik mein verbliebenes Material sortieren, wegwerfen was nicht mehr gebraucht wird, das einpacken, was ins Ziel und wieder nach Hause kommen soll. Roberto hat noch etwas Sonnencreme, die ich dankend einschmiere; heute wird es viel Sonne und wenig Schatten geben.

Die ersten Starter sind losmarschiert, Moustapha ganz kleinschrittig etwas theatralisch leidend zuhinterst. Nun folgt die grosse zweite Gruppe, die werden alle gut durchkommen. Und schon ist wieder eine Stunde um und auch ich stehe ein letztes Mal an der Startlinie. Solche Schlussetappen soll man nie unterschätzen, auch bloss 8 km müssen gelaufen werden. Vom OK ist nur noch ein unbekannter Helfer da, die wichtigen Offiziellen sind sicher schon im Ziel und bereiten sich auf die Ankunft der ersten Finisher vor.

Los, Stage 6, auf ein Letztes! Wir rennen zügig los, genau gleich wie gestern, einfach in Gegenrichtung den Strand entlang, ums Beachareal, dann den breiten Zuführer hoch zur Küstenstrasse. Das übliche Bild: zuvorderst Florian und Vincenzo, dahinter in gegenseitiger Lauerstellung Takuya und Luigi, ich bin mit Tom und Sylvia auf den Positionen 5-7. Die ersten 100 Höhenmeter sind geschafft, jetzt mithilfe Strassenposten über den Highway, zügig auf die 2 km lange Gerade südwärts zum Golfplatz.



Noch einmal: auch heute kann ich der Rennerei auf dem Pannestreifen einer Autobahn keinen Reiz abgewinnen. Sogar die letzte Etappe ist die reinste Katastrophe. Dabei hat Salvadore (der ja nicht mehr mitläuft) unten am Meer gestern einen bezaubernden Küstentrail entdeckt, der hervorragend einer würdigen und etwas versöhnlichen Schlussetappe gedient hätte. Tom will mich wieder abhängen, was natürlich gar nicht in Frage kommt. So kämpfe ich mich misslaunig über die Distanz, der vorbeirasende Verkehr bietet eine passende Kulisse.

Jetzt geht es wie gestern hoch zum Golfplatz, dort aber ausnahmsweise nicht identisch, sondern in einer Variation zur Etappe 5 um diverse Greens bis zum Kulminationspunkt knapp 200 m.Ü.M.

Gerade schön ist das auch nicht, aber wenigstens ohne Gegenverkehr...



Als es wieder meerwärts geht, wird mir klar, dass die letzten 4 km des m2mUltra begonnen haben. So schnell es noch geht renne ich die gut markierte Strecke, bleibe Tom auf den Fersen. Schon ist der Tunnel unter der Autobahn passiert, also bloss noch 1000 Meter. Ums Hotelareal herum, nochmals etwas beschleunigen und trotzdem auch jetzt keinen Fehltritt riskieren! Schon ist der Speaker im Ziel zu hören, per Funk wird ihm übermittelt, wer als nächster eintreffen wird. 405, Peter, Switzerland; hört sich gut an! Letzte schwerelose Schritte über wunderbar weiches Gras, bereits kann ich das Zielbanner erkennen. Heidi wartet schon, welch freudiges Wiedersehen!





In 42:33 Min. darf ich stolz über die Ziellinie der Schlussetappe und somit als Finisher der Erstaustragung des Mauna-to-Mauna rennen. „Congratulations! You have completed m2m 2017!“ rufen mir Tess und Colin zu, die jeden einzeln empfangen und sichtlich erleichtert sind, wenn bald alle im Ziel sind.

Heidi freut sich mit mir, ein schönes Zusammenkommen nach 10 ziemlich verstörenden Tagen...

Sie sieht mir sofort an, dass es nicht das ultimative Lauferlebnis war, es braucht wenige Worte.

Die Stimmung ist angespannt, die Freude wirkt gekünstelt und gestellt, eine echte bereichernde Erfahrung ist uns hier nicht zuteil geworden.

Zuerst darf ich noch die Buckle (Gürtelschnalle mit dem Logo) in Empfang nehmen, dann Bilder mit den Organisatoren (sorry, der speziell engagierte Profi-Fotograph ist eine totale Flasche, schneidet die Füße ab, unverzeihbarer Anfängerfehler!), dann ist der offizielle Teil überstanden. Weg mit dem Rucksack. Süßgetränke und Pizza stehen bereit (Fruchtsäfte und frisches Obst wäre wohl passender und angebrachter gewesen nach so einem Insellauf!), dann raus aus dem Getümmel und Lärm.



Ja, jetzt ist der m2m-Ultra vorbei, ich habe es wieder einmal geschafft und als Gesamt-Fünfter gut abgeschnitten, in meiner Kategorie sogar gewonnen. Das ist durchaus Grund zu Stolz und freut mich sehr. Lieber wäre mir allerdings ein schönes und nachhaltiges Lauferlebnis gewesen...



Wenigstens sind alle im Ziel angekommen, über die letzten 8 km ein Wort zu verlieren wäre vergebene Mühe. Moustapha hat es also auch geschafft, sein Sohn wird den Papi stolz in Beirut empfangen. Vincenzo gewinnt klar vor Florian, der zwar die letzten Etappen alle für sich entscheiden konnte, aber der Rückstand vom ersten Tag war einfach zu gross. Luigi ist es nicht mehr gelungen, den Japaner zu überholen; er ist aber auch mit seinem 4. Gesamtrang zufrieden und gönnt Takuya den Platz auf dem Treppchen. Bei den Frauen siegt Sylvia mit weitem Vorsprung, als Einheimische Big Islands und fast Profiläuferin eigentlich eine klare Sache. Und ich habe Tom letztlich keine Chance gelassen, ein gutes Gefühl nach der dunklen Begegnung in der Nacht am Mauna Kea...

Overall Standings Stage 6

Rank	Bib No - Last, First Name	Time
1	377 - Garcia Beneito, Vicente Juan	26:46:17
2	408 - Vieux, Florian	27:38:16
3	455 - Wakaoka, Takuya	30:37:36
4	351 - Terzini, Luigi	30:39:16
5	405 - Osterwalder, Peter	31:57:15
6	406 - Reynolds, Tom	32:46:45
7	404 - Mota, Jose	34:22:54
8	115 - Ravaglia, Sylvia	34:32:28
9	453 - Nobori, Fujio	35:28:00
10	529 - Dernee, Phillip	36:26:58

Es geht im gleichen Stil weiter wie bisher: Die Hotelzimmer seien noch nicht bereit, erst in drei Stunden könne man Duschen gehen, aber die Bar sei offen und dort gäbe es herrliche Drinks, die günstigsten schon ab 12 \$... Zum Glück hat Heidi schon ein *early-Check-in* gemacht. So kann ich mich Duschen und rasieren, all das stinkige Zeug auf den Balkon werfen und den Lauf in dieser Hinsicht abhaken. Sofort gehen wir gemeinsam runter an den Strand, auf in die Wellen, hinein in zwei herrliche gemeinsame Ferienwochen auf Hawaii!





(Normalerweise hinterlässt jeder meiner Läufe bei mir viele bleibende, tiefe Erinnerungen. Erlebnisse und Momente - gerade die Schwierigen - bleiben kristallklar im Gedächtnis. Mühelos kann ich die einzelnen Tage rekonstruieren, erinnere mich konkret an Strecken und Camps, freue mich auch lange später noch über Begegnungen und Kontakte.

Hier ist es ganz anders. Schon mit dem Überschreiten der Ziellinie sind die meisten Erinnerungen gelöscht. Es lohnt sich schlicht nicht, diese im Gedächtnis zu halten. So wird auch nach dem Rennen unter Läufern nicht über den Anlass gesprochen; es wäre, als hätte diese Woche gar nicht existiert. Kein „Weisst Du noch?“ oder „Schick mir unbedingt das Bild von...!“, nicht einmal „Wenn Du einmal in xy bist, ruf mich an!“ Einfach fertig und vorbei, abgehakt und erledigt.

Das ist durchaus verwunderlich, haben wir doch sehr vieles erleben dürfen und müssen. Scheinbar ist es nicht nur mir so ergangen. Der Mauna-to-Mauna2017 ist eine Veranstaltung zum Vergessen. Und darum habe ich diesen Bericht aufgeschrieben.)

Bonstetten, Juni 2017
Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch

Daher nun noch ein paar Impressionen der wunderbaren Ferientage, die wir anschliessend auf Big Island geniessen durften:





