

Erlebnisbericht Swiss Alpine 2011

Wir, das sind Manu, Pauline, Angelika, Werner, Micha und ich sind am Donnerstag aufgebrochen, um in Davos den Swiss Alpine zu laufen.

Aus den vorangegangenen Bergläufen machten wir sehr gute Erfahrungen mit frühzeitiger Anreise und der damit einhergehenden Akklimatisierung. Immerhin lag unser höchster Punkt auf über 2.700 Metern.

Der Donnerstag und Freitag standen dann ganz im Zeichen der Anpassung und auch teilweise Streckenerkundung. Wir sind nach Bergün mit dem Zug gefahren. Dort starteten die Marathonis Pauline und Micha. Ab da war die Strecke der Ultras und Marathonis identisch. Strategisch versuchten wir auszuarbeiten, wann und wie Micha auf Werner und mich und Pauline auf Manu treffen sollte. Wollten wir doch ab Bergün die Strecke jeweils gemeinsam absolvieren.

Dann kam unser Renntag. In der Seilbahn, die uns am sehr frühen Morgen vom Hotel nach Davos hinunter beförderte waren nur Läufer. Welcher Vernünftige sollte sonst schon um die Uhrzeit auf den Beinen sein. Die Uhr zeigte 06:00! Es war "Totenstille" in der Kabine. Die Konzentration jedes einzelnen auf das, was bevorstand, war förmlich zum Greifen. Man hatte fast das Gefühl, jeder ging die bevorstehenden 79 km schon im Geiste durch. Der Start rückte immer näher. Das Wetter hatte sich Gott sei Dank erheblich gebessert - es war Sonnenschein, aber kalt.

Dann war es soweit: Mit der Hymne von Henry Maske "Conquest of Paradise" in den Ohren fiel der Startschuss.

Die ersten 37 km bis Bergün (Treffpunkt mit Marathonis) sind wir bei herrlichem Wetter, toller Stimmung und größtenteils sehr schönen Waldwegen gelaufen. War auf der ersten Hälfte dieses Abschnitts das Profil noch eher flach, so bekam der Lauf zunehmend kräftigere Anstiege und erinnerte uns an so manche Steigung aus der guten alten Fränkischen Schweiz.

Werner und ich hatten für diese 37 km mal rund 4 Stunden veranschlagt bis zum Treffen mit Micha. Wir haben uns aber dann doch mit dem Streckenprofil bei unserer Planung etwas verschätzt. Vor Bergün war ein langer, steilerer Anstieg, den wir wesentlich leichter eingeschätzt hatten. Hier haben wir rund eine viertel Stunde verloren. So musste Micha etwas auf uns warten. Es hat aber dann doch noch geklappt, und wir konnten miteinander loslaufen.

Nachdem wir dann bis Bergün bereits fast einen Marathon mit anspruchsvollem Streckenprofil hinter uns hatten, ging es langsam ins hochalpine Gelände. Nach einigen Kilometern mit leichten Anstiegen kam dann der Anstieg zur Keschkütte. Auf 5 km mussten wir im direkten Anstieg ohne Unterbrechung 700 Hm zurücklegen.

Mittlerweile hatte sich das Wetter extrem verschlechtert. Vor der Keschkütte begann es zu regnen und die Temperaturen stürzten ab. Auf der Keschkütte waren noch knapp über null Grad, Regen und Wind. Ohne unseren Laufrucksack mit warmen Klamotten hätten wir alt ausgesehen. Bei der Keschkütte auf über 2.600 Metern ist Werner langsam weiter gelaufen, während Micha und ich uns noch am "Buffet" bedienten. Wir wollten unmittelbar wieder zu Werner aufschließen. Die Wege waren durch den Regen mittlerweile so rutschig und glatt, dass uns das nicht mehr gelungen ist. Wir konnten nicht mehr überholen. Da mittlerweile jeder mit einem vom Veranstalter ausgegebenen Poncho als Wind- und Regenschutz bekleidet war, sahen wir zudem alle gleich aus. Wir haben Werner nicht mehr gesehen. Wie wir später erfuhren, hat er bei einer anderen Verpflegung im Sani-Zelt auf uns gewartet (er hatte sich eine warme Hose angezogen). Da wir aber anscheinend nur sehr knapp hinter ihm waren, sind wir wohl während er sich die Hose im Zelt angezogen hatte an ihm vorbeigelaufen. Werner hatte dann noch einige Minuten auf uns gewartet und ist dann auch wieder losgelaufen. Wir haben uns erst wieder im Ziel gesehen.

Nach der Keschkütte kam dann nochmals ein steiler Anstieg zum Sertigpass, dem höchsten Punkt auf über 2.700 Metern. Das Wetter war immer noch grauenhaft. Es war so kalt, dass ich meine Finger fast nicht mehr bewegen konnte (meine Handschuhe lagen sicher und warm im Hotel...!!!).

Der Weg Passabwärts war streckeweise auf Grund des Wetters extrem schwer zu laufen. Gott sei dank hatten wir noch die Konzentration und Kraft, die wir brauchten.

Wieder in tieferen Gefilden angekommen wurde es zunehmend wärmer und der Regen war auch vorüber. Die letzten 20 Kilometer waren dann wieder ein Wechsel zwischen flach - hügelig, Wald und Strasse. Die Anfeuerungsrufe der Schweizer Bevölkerung waren toll. Um so müder unsere Gesichter wurden, umso so lauter schallte es von der Strassenseite zu unseren Ohren.

Dann kamen die letzten Kilometer durch Davos. Es ging wieder Richtung Stadion. Der Jubel wurde immer lauter. Die letzte Stadionrunde - die Finish-Line vor Augen. Das war ein tolles Gefühl. Nach 10 Stunden 24 Minuten, 79 km und 2.400 Höhenmetern war ich im Ziel. Micha hatte mich ab Bergün die ganze Strecke begleitet. Wenig später kam auch Werner ins Ziel. Wir lagen uns alle Drei in den Armen. Angelika, die ihren 10 km-Lauf bereits erfolgreich absolviert hatte, und Dieter haben im Zielbereich auf uns gewartet.

Werner und ich sind dann ins Hotel zum Duschen und anschließend wieder zum Zielbereich gefahren, um Manu und Pauline beim Einlaufen zu sehen. Unser "Tier" Micha ist beiden mittlerweile entgegen gelaufen. Hannes, der einen Bericht über den Swiss Alpine schrieb und mit anderen Laufkollegen einen Tag nach uns anreiste, war auch bereits im Ziel. Er hatte Manu und Pauline eine Zeit lang begleitet. Als es Richtung Zielschluss (14 Std.) ging und die Drei (Manu, Pauline und Micha) noch nicht da waren, waren wir etwas besorgt.

Es wurde mittlerweile schon dunkel - dann kam die Erlösung: Wir sahen alle Drei einlaufen. Micha hatte beide Frauen an der Hand. Das war ein schönes Bild. Nach 13 Stunden und 58 Minuten war unser Team wieder vereint!

Wir waren uns alle einig: Der Swiss Alpine ist seinem Ruf als harter Berg-Ultra bzw. Berg-Marathon gerecht worden. Das Wetter im Hochgebirge ist nicht berechenbar und kann sehr viel zusätzliche Kraft kosten. Der hohe Trainingsaufwand war gerechtfertigt, sonst sollte man von solchen Läufen lieber die Finger lassen.

Nun sind wir alle wieder da, gesund, glücklich und unendlich stolz!!!

Verfasst von Thomas Aroid

