

## Zermatt Ultra - Samstag, 6. Juli 2013

Ein kleiner Laufbericht von Michael Hench

Der Zermatt Marathon war als erster Ultramarathon von mir angepeilt. Und dieses Jahr war es ja etwas besonderes, denn die Marathonstrecke wurde erweitert um ca. 3,5km. Der Start war in St. Niklaus auf 1085 Meter ü.M. und ging über das Marathonziel auf dem Riffelberg (2582 Meter) bis zum Gornergrat auf 3089 Meter. Gesäumt von 29 Viertausendern und das Matterhorn fest im Auge waren ca. 2500 Höhenmeter zu bewältigen.



In der Vorbereitung habe ich ein paar Höhenmeter und lange Läufe absolviert. Vier Wochen vorher den Black Forest Trail Maniak und zwei Wochen vorher einen lockeren Marathon bei dem 10 Jahre Jubiläumslauf des Erlebnislauft-Teams. Das sollte wohl reichen hab ich mir gedacht.

Aber wir hatten diesmal in Zermatt echtes Kaiserwetter. Es war ordentlich warm und so war klar - eine Bestzeit wird es diesmal bestimmt nicht. Also in St. Niklaus schon Tempo rausnehmen und einen richtigen Genusslauf draus machen



war fortan die Devise. Auf der ersten Halbmarathondistanz bis Zermatt hab ich mich mit vielen Läufern unterhalten, die waren da alle noch gut drauf. Waren ja auch nur 500 Höhenmeter ;-))

Aber die Dinge können sich ändern. Und ab Zermatt taten sie es dann auch. Ab da ging es richtig zur



Sache. Kaum 500 Meter aus dem Ort raus ging es dann ordentlich den Berg rauf.



Aber chapot, da waren einige Mädels richtig gut drauf. Vom km 25 bis 35 ging es stetig bergauf. Dann kam echtes touristisches Spazierenlaufen bis zur



Riffelalp bei km 39,1. Lauter Japaner waren da auf der Strecke, aber nee, keine Läufer sondern Touries. Die hat die Gornergratbahn alle an der Riffelalp ausgespuckt. Aber waren alle super freundlich.



Ein kleines Geröllfeld galt es noch zu queren, und dann war man fast schon an der Riffelalp. Da war echt was los. Eine Blaskapelle zur Unterhaltung der Läufer und Touristen (Video habe ich



auch gedreht) und eine super Verpflegung. Da gab es wirklich eine tolle Auswahl. Von div. Obst bis zu Schweizer Schokolade (war die lecker), Energieriegel, Gel, Brühe, Cola....., kaum zu glauben. Am liebsten wäre ich da noch ne Weile geblieben, aber da war doch noch was....., ja was denn? Die berühmt berüchtigte Rampe stand an. Der rechts unten im Bild war fassungslos -



was, da rauf, laufen??? Die spinnen wohl. Tun wir nicht, und deswegen auf geht's. Und auch hier volle Mädelpower aus Dresden.



Oben auf der Rampe galt es noch einen kleinen, aber feinen Anstieg zu nehmen, dann war man fast am Ziel, ähhh am Marathonziel. Das war auf dem Riffelberg, und immerhin waren dann ja schon 2000 Höhenmeter vorbei. Für mich war aber heute noch nicht Schluss.





Angelikas Worte im Kopf - du hast es ja so gewollt - habe ich die letzte Etappe in Angriff genommen.



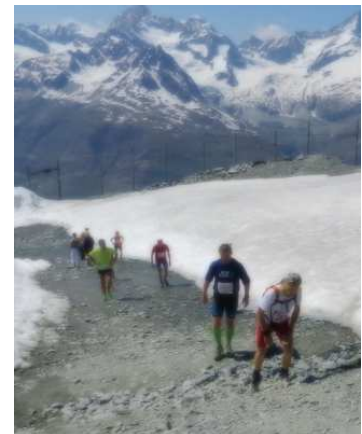
Und kaum zu glauben, es wurde noch steiler. 500 Höhenmeter auf 3,5 km waren zu bewältigen. Jetzt wurde auch das Gelände zunehmend schwieriger, weil nass und rutschig. Die Gamaschen von BF Trail Maniak waren ein echtes Highlight. Im Schwarzwald mussten sie den Schlamm von den Füßen fernhalten, hier waren es Schnee und Steinchen. Die Luft war glasklar und das Panorama unglaublich beeindruckend. Ich habe mich nicht sattsehen können an all den vielen Bergen.



Aber so langsam sank bei mir doch die Akkupower. Die Beine wollten nun nicht mehr so mit dem richtigen Elan den Berg rauf. Nun ja, einen Hügel hatte es dann doch noch. Wirklich der letzte?

Ja, so war es.

Nach fast sieben Stunden Laufzeit bis auf 3089 Metern Höhe habe ich mir das Bier ordentlich schmecken lassen (natürlich nicht alkoholfrei).



Mein besonderer Dank gilt Sherpa Angelika, die mich die ganze Zeit an der Strecke versorgt hat. Wir haben ein paar wundervolle Tage in der Schweiz verbracht.

Auf dem Riffelberg haben Angelika und ich dann noch Gisela & Andreas Butz vom Laufcampus getroffen, die uns schon 2009 beim ersten Zermattaufenthalt auf der Hannigalp betreut haben. Einen paar super Laufberichte gibt es hier. <http://www.trailrunning.de/laufberichte/zermatt-marathon/bilder-vom-zermatt-marathon/2117>

