

K78 Swiss Alpin-Ultramarathon

„Der größte Berg-Ultramarathon der Welt, die ultimative Herausforderung. 21 km durch hochalpines Gelände mit dem Panoramatrail als Schlüsselstelle auf 2630 m über NN (schmäler, teilweise exponierter Bergweg).“

... so wird der Lauf auf der Homepage www.alpine-davos.ch beschrieben. Diese Aussage bestätige ich zu 100 Prozent. Auf einer Länge von 78,5 km sind über 2320 Höhenmeter auf allen nur erdenklichen Untergründen zu durchlaufen, von der Straße über Wald-, Schotter-, Rasen-, Fels-, Fluss-, Lehm- und Wanderwegen bis hin zur Eisenbahnbrücke ist alles dabei. Für mich als norddeutschen Flachlandläufer waren die vielen Höhenmeter die größte Herausforderung. Im Vergleich dazu ist der Brockenlauf mit 890 Höhenmetern oder der 72,7 km lange Rennsteiglauf mit 1490 Höhenmetern relativ leicht zu bewältigen. Selbst den 100-km-Lauf in Biel habe ich wesentlich leichter in Erinnerung.

So vielfältig wie die Gegend, so vielfältig ist auch das sportliche Angebot. Verschiedene Streckenlängen und Disziplinen Biking, Skating, Running und Walking.



Für mich kam nur die größte Distanz in Frage, der K78 Swiss Alpin Ultramarathon. Dabei bin ich wie (fast?) immer meinem Motto als Genussläufer treu geblieben: Die Zeit spielt keine Rolle. Wichtiger für mich ist es, leicht, locker, hüpfend ins Ziel zu kommen, um das Publikum ein wenig aufzumuntern. So durfte ich die Maximalzeit von 12 Stunden fast ganz auskosten und erreichte nach 11 Stunden und 42 Minuten und 46 Sekunden das Ziel:

Die Anreise mit dem Zug ab der Schweizer Grenze ist im Startgeld inbegriffen. So nutzte ich die Gelegenheit, mit einer günstigen Airline von Hamburg nach Basel zu fliegen, um von dort gemeinsam mit einem Lauffreund „Niels“ mit dem Zug weiter nach Davos zu reisen. Nach unseren Recherchen im Internet erwartete uns sehr heißes Wetter. Das traf auch zu bis zum Abholen unserer Startunterlagen. Am Freitag Abend gab es ein sehr starkes Gewitter und es goss in Strömen. Wir hatten keinerlei Regenbekleidung dabei. Zum Glück trafen wir auf der Nudelparty einige Bekannte, die mit dem Auto angereist waren. Sie brachten uns einigermaßen trocken in unsere Unterkunft.

Wir waren immer noch guter Dinge und gingen davon aus, am anderen Morgen mit Sonnenstrahlen geweckt zu werden. Mit Nichten. Es war trüb, tiefhängende Wolken. Berge waren nicht zu sehen und es hatte sehr stark abgekühlt. Ein Großteil der Läufer erschien am Start mit Regenjacken oder zumindest gelben Säcken oder Kunststofftüten regentauglich eingepackt, viele auch mit Handschuhen. Diese Utensilien habe ich sonst immer dabei, nur dieses Mal hatte ich es absolut nicht für nötig gehalten. Ja, man lernt bekanntlich nie aus. Es gab keine Möglichkeit, entsprechende Kleidungsstücke noch vor dem Start käuflich zu erwerben oder sonst irgendwie zu

organisieren. Doch ich stand nicht alleine da. Ich denke, über die Hälfte der Läufer starteten, wie ich, in hoch sommerlichem Dress mit Sonnenschutzcreme an Bord.

Pünktlich um 8:00 Uhr erfolgte der Startschuss zum 21. K78. Ich guckte mir den Start aus der Zuschauerperspektive an und konnte so viele bekannte Läufer begrüßen. Nach zwei Minuten hatten alle die Startlinie überschritten und ich nahm als letzter Läufer die Verfolgung auf. Bis zum Ziel konnte ich von 867 Männer und 137 Frauen, also 1004 Startern, mit Platz 777 immerhin 227 Läufer überholen. 15 Frauen und 55 Männer gaben vorzeitig auf und erreichten die Ziellinie nicht.

Zunächst läuft man in dem 1500 m hoch liegenden Davos eine Verabschiedungsrunde durch den Ort und wird von begeisterten Zuschauern angefeuert. Davos verlassend treffe ich auf Elke und Bernd, die beide in Sandalen unterwegs sind. Bernd hat große Erfahrungen auf dieser Strecke. Er ist hier zum 19. Mal dabei. Zu dem Zeitpunkt habe ich einen leichten Geschwindigkeitsüberschuß und mir ist danach, die beiden hinter mir zu lassen.



Dann geht es abwechselnd über Wanderpfade, Schotterwege und Straßen in kleinen Anstiegen über nostalgische Dörfer wie Spina und Monstein. Wir werden herzlich von Einheimischen mit Glockenläuten und Zusprüchen empfangen.

Nette Helfer reichen uns Verpflegung. Es geht weiter durch atemberaubende Kulissen. Ein Schweizer namens Mark, der die Strecke zum dritten Mal läuft erzählt mir, wir lägen gut in der Zeit. Wir stellen fest, dass wir schon 2005 auf dem Zürichmarathon zusammen gelaufen sein müssen und in etwa zeitgleich das Ziel erreicht hatten. Nach einer längeren Unterhaltung geht ihm allerdings die Puste aus. Er wird langsamer um seinen eigenen Schritt wiederzufinden. Es folgen einige kleine Tunnel und geht weiter zum Bahnhof Wiesen,

wo wir wieder von Zuschauern begrüßt werden, in die Zügenschlucht. Direkt neben den Bahnschienen führt die Strecke weiter über den Wiesner Viadukt, einem imposanten Kunstbauwerk der Rhätischen Bahn, einer 88 Meter hohen und 210 m langen Brücke.



Wir laufen über einen seitlich angebauten Aluminiumbelag, auf dem man das durch die Läufer verursachte Federn deutlich spürt. Es lohnt sich, stehen zu bleiben und den Ausblick zu genießen. Nicht ganz schwindelfreie Läufer bewegen wie mit Scheuklappen, bloß nicht zur Seite und nach unten gucken.



Nach der Brücke geht es bergauf über Stock und Stein in den Wald bis wir schließlich wieder mit Gefälle auf lehmigem, rutschigen Boden nach 31 km den tiefsten Punkt der Strecke in Filisur auf etwa 1000 m über NN erreichen.

Auf dem etwas steiler bergaufgehenden Weg nach Bergün werde ich von der Schweizerin Gabi überholt. In einer leichten Bergabpassage kann ich sie wieder einholen. Sie hatte sich die Beine massieren lassen, weil ihre Muskeln nicht warm wurden. Es ist ihr einfach zu kalt. Mir läuft der Schweiß von der Stirn, mein Shirt ist durchnässt und ich kann es gar nicht verstehen. Ich bin heilfroh, dass die Sonne nicht durchkommt. Schade um die schlechte Sicht, aber die herrschenden tiefen Temperaturen sind mir angenehmer. Wie unterschiedlich doch die Menschen sind. Auch wir waren schon zusammen auf einem Marathon, und zwar in New York. Wie klein ist doch die Welt. Begeistert tauschen wir unsere Erinnerungen an New York aus. Doch ihr wird kalt. Sie möchte schneller und mir wird heiß und ich möchte langsamer. Unserer Wege trennen sich.

Nach 39 km erreiche ich zusammen mit Peter, dem Veranstalter des Röntgenlaufes, Bergün. Wir werden mit Musik empfangen und namentlich genannt. Es kommt ein stolzes Gefühl auf, zumindest entfernungsmäßig die halbe Strecke locker geschafft zu haben, höhenmetermäßig allerdings noch lange nicht. Hier ist die erste Zwischenzeitnahme. Wer dieses Etappenziel erst nach 13 Uhr erreicht, wird aus dem Rennen genommen. Er erhält eine Urkunde über 39 km und kann dann mit dem Zug nach Davos zurückfahren. Ich habe fast 30 Minuten Reserve, sodass ich seelenruhig weiterlaufen darf. Viele Läufer wechseln hier ihre Kleidung. Da ich nichts zu wechseln habe, laufe ich nach einer kleinen Stärkung mit Bananen und reichlich Wasser weiter.

Jetzt geht es schon ein bisschen mehr in Sachen. Die Piste wird steiler und Mark läuft spielend wieder an mir vorbei. Da merkt man doch sofort wieder, wer aus den Bergen kommt. Nach 42 km, also nach der Marathondistanz habe ich wieder die Höhe von Davos erreicht, so etwa 1500 m. Bis jetzt bin ich 5 Stunden und 15 Minuten unterwegs. Gegenüber einer flachen Strecke habe ich also etwa eine Stunde länger gebraucht. Es wird steiler. Die Geschwindigkeit sinkt auf 14 Minuten/km bis die 2000 m-Marke erreicht ist. Die Strecke über 2000 m Höhe wird Alpintrail genannt.

Ab jetzt wird es noch steiler. An der Verpflegungsstation heißt es noch einmal gut zu trinken und eine Banane als Stärkung zu essen. Es sammelt sich eine Gruppe von 6 Läufern um mich, nachdem sie erfahren hat, dass ich einen GPS-gestützten Höhenmeter dabei habe. Wir nehmen die steilste Etappe zum höchsten Punkt, der Keschhütte, in Angriff. Auf den nächsten 4 km müssen wir über 630 Höhenmeter zurücklegen. Ab hier schlägt die Marathonstrecke (der K42) einen längeren, nicht so steilen Weg ein. Freundliche Helfer weisen uns den richtigen Weg. Alle paar Minuten muss ich Auskunft über die aktuelle Höhe geben und alle haben dass Gefühl, es geht und geht nicht höher. Für einen Kilometer benötigen wir teilweise über 18 Minuten. Zwischendurch kommt eine Wasserstelle, die trotz niedriger Temperaturen gern ange laufen wird. Die Luft wird dünner und die Atemfrequenz höher. Zum einen ist es schade, dass wir unser nächstes Etappenziel wegen bedecktem Himmel nicht sehen können. Vielleicht ist es aber auch besser, sich auf den aktuellen Standort zu konzentrieren ohne sehen zu können, wie hoch wir noch müssen. Etwa einen Kilometer

vor der Keschhütte ertönt Musik. Zu sehen ist noch nichts, aber man kann erahnen wo die Hütte liegt. Jetzt beginnt es auch noch kräftig zu regnen. In Wirklichkeit ist es völlig egal, ob ich vom eigenen Schweiß oder vom äußeren Regen durchnässt werde. Nur der Untergrund wird teilweise rutschig und mir wird lausig kalt, denn ich kann mich hier nicht warmlaufen und ich möchte auch meine Kräfte für den kommenden Weg im hochalpinen Gelände bei sehr dünner Luft schonen. Die Gruppe, mit der ich gestartet bin, ist jetzt etwa 300 m vor mir und ich werde von einer weiteren Gruppe überholt. Ich bleibe dabei und schone mich! Kurz vor Erreichen des höchsten Punktes gibt es einen „Fototermin“. Ich sehe doch noch besser aus, als ich vermutet habe, oder?

Danach guckt mir ein Arzt tief in die Augen, fragt nach dem Befinden und entscheidet, ob ich weiterlaufen darf. Offensichtlich habe ich einen guten Eindruck hinterlassen. Er warnt mich noch vor dem kommenden steilen Abstieg und wünscht mir eine gute weitere Reise.



Oben auf der Keschhütte ist heute nicht besonders viel los. Das regnerische Wetter hat viele Besucher vom Aufstieg abgehalten, denn hier muss jeder zu Fuß rauf. Es gibt keine mechanischen Hilfen, wie Lifte, Gondeln, Bergbahnen oder ähnliches, es sei denn, man nimmt den Hubschrauber.

Nach kurzer Stärkung mit warmer Brühe mache ich mich weiter auf den Weg, denn hier oben ist es nur 6 Grad kalt, ein

leichter, erfrischender Wind und dass in klitschnasser Montur ohne Regenschutz. Da wird es selbst mir, dem Kälte in der Regel nicht viel ausmacht, zu kalt.

Jetzt kommt ein wirklich steiler Abstieg über Felsen und glitschigem Boden. Vor mir läuft ein Blinder mit einem Guide. Erstaunlich, in welcher Geschwindigkeit die beiden die Passage meistern. Mit einem „Affenzahn“ schließen sie auf die weiter vorne laufende Gruppe auf. Jetzt zahlt es sich aus, dass ich mich beim Aufstieg geschont habe. Ich kann alle, die beim Aufstieg an mir vorbeigezogen sind, trotz des schmalen Weges wieder überholen. Bergabpassagen liegen mir einfach viel besser.

Sogar Mark hole ich wieder ein. Er wird deutlich langsamer und beim Passieren ruft er mir spassig zu: „Immer wenn ich dich sehe, bin ich in einer Krise“. Auf diesem hochalpinen Teilstück, in dem es zwischen 2400 und 2500 m ü. NN immer wieder bergauf und bergab geht, kann ich mich regelrecht trotz - für meine Verhältnisse hoher Geschwindigkeit - erholen und meine Kleidung trocken laufen. Lediglich die At-

mungfrequenz ist doppelt so hoch wie üblich. Hier ist es wirklich schade, dass wir keine klare Sicht haben, aber es ist ein Grund, noch mal wieder zu kommen.

Unterwegs und mit Erreichen des nächsten Gipfels, dem Scalettapass, erkundigen sich Ärzte immer wieder nach meinem Befinden. Auf dem Scaletapass werde ich wieder mal von Mark eingeholt. Er nimmt sich weniger Zeit für die Verpflegung und startet vor mir wieder durch.



Es folgt wieder ein ähnlicher Abstieg wie nach der Keschhütte, zwar nicht ganz so steil, aber dafür wesentlich länger über etwa 6 km.

Auf dieser Etappe treffe ich auf Pierre, einem in der Schweiz lebenden Franzosen, den ich gestern auf der Nudelparty kennen gelernt habe. Ich bin sehr erstaunt, denn er hatte im Vorjahr die Gesamtstrecke in unter 9 Stunden bewältigt. Er hat zwar körperlich noch genügend Kraft, aber seine Kniee machen nicht mit. So kann es je nach Tagesform und Verfassung auch sonst wesentlich schnelleren Läufern ergehen.

Dann werden die Wege von km zu km immer flacher und leichter zu laufen. Es geht die letzten 20 km überwiegend bergab. Da ich gut in der Zeit liege, gönne ich es mir, die steileren Bergaufpassagen zu gehen, obwohl ich sie bei Zeitnot hätte auch noch laufen können. Ich denke da schon an die After-Marathon-Party. Mark kann ich bei dieser Gelegenheit auch wieder einholen. Es sieht deutlich geschwächt aus und murmelt nur noch „Krise“. Die Strecke führt über Weiden durch viele kleine schnuckelige Orte mit teilweise nur 5 bis 10 Häusern. Etwa 3 km vor Davos geht es noch einmal links mit einer Steigung in der Wald, bevor wir dann über Asphaltstraßen die Sportarena in Davos erreichen.



Beim Einlauf ins Stadion werde ich von einem beigeisterten Publikum empfangen. Es ertönen stimmungsreiche Lieder aus den Lautsprechern. Der Moderator erwähnt alle eintreffenden Läufer namentlich. Und damit das Publikum und der Fotograf sich auch freuen können, hier weitere Bilder meines springenden Zieleinlaufs.



Kurze Zeit nach mir trudelt auch Mark ein. Ich hätte nicht gedacht, dass ich vor ihm ankommen würde. „Jetzt ist die Krise vorbei“ ruft er mir mit bitter grinsendem Gesicht zu.

Ich treffe auf drei Bekannte von den Lohner Waldschleichern, die sich bereits im Zielbereich mit Erdinger Weissbier regenerieren. Genau 2 Minuten vor Zielschluß

kommt der erfahrene Peter mit seinen Sandalen ins Ziel gelaufen. Das nennt man Timing. Seine Begleitung, Elke, ist schon zwei Minuten vor mir eingelaufen.

Meine Bekannten, Niels und Ricarda sind schon 2 bis 2,5 Stunden vor mir eingetroffen, schon geduscht und umgezogen. Sie beginnen sich ernsthafte Sorgen zu machen um den sonst wesentlich schnelleren Pierre. Wo bleibt er nur? Ich kann sie beruhigen, denn ich hatte ja bei etwa km 60 noch mit ihm gesprochen.

Der Moderator gibt bekannt, dass alle Läufer, die jetzt noch unterwegs sind, gewertet werden, obwohl die Zeitmarke von 12 Stunden überschritten bereits ist.

Glück für Pierre: Er kommt als letzter Läufer nach 12:23:47 Stunden ins Ziel, Grund genug, dass meine Klicke ihn abholt und gemeinsam mit ihm das Ziel durchläuft.



Insgesamt ein sehr zu empfehlendes Event. Man sollte allerdings schon Erfahrungen sowohl aus Bergläufen als auch aus Ultra-Marathons mitbringen. Wenn da nicht noch so viele andere reizvolle Läufe auf meiner Liste stünden, gerne im nächsten Jahr wieder. Schau'n wer mal.

04.08.2006

Günter Tewes