

Swissalpine 26. Juli 2008

(Veranstaltungsbericht von Dr. Ernst Riemann)

Der Swissalpine über 78,5 km ist der größte Berg-Ultramarathonlauf der Welt, ein legendäres Rennen, die ultimative Herausforderung und mehr als einfach nur ein Rennen. Es handelt sich um einen Rundkurs, der in Davos beginnt und endet.

Mittlerweile haben sich zahlreiche Begleitveranstaltungen etabliert.

K42

Als erstes zu nennen ist der K42, der in Bergün zeitversetzt gestartet wird und nach einem kurzen Stück Weges auf die Laufstrecke des K78 mündet. Man läuft dieselbe Strecke wie die Ultramarathonläufer mit Ausnahme der Verbindung zwischen der Keschhütte und dem Scalettpass wo der Panoramatrail den Ultras vorbehalten bleibt und die Marathonis einen parallelen Weg über die Alp Funtauna laufen. Er ist der höchstgelegene Marathon Europas.

C42

Wer einen Marathon laufen will, der einen nicht so intensiv fordert, wählt den C42, der mit dem K78 gestartet wird, 31 km bis Filisur über dieselbe Strecke wie der K78 führt, aber dann „geradeaus“ weiter ins beschauliche Mistall führt. Genussläufer kommen im reizvollen Kultur- und Landschaftspark voll auf ihre Kosten.

K31

Der Dreiviertelmarathon wird ebenfalls zusammen mit dem K78 in Davos gestartet und endet in Filisur. Auch K78-Läufer, die unterwegs merken, dass das heute nicht ihr Tag ist, haben hier die Möglichkeit, durchs K31-Ziel zu laufen und für diesen Lauf eine Wertung zu bekommen. Wer als K78er nach 3:40 Stunden den Kontrollpunkt Filisur nicht erreicht, muss in Filisur durch den Zieleinlauf, was in Sinne der Sicherheit für den Läufer ja wirklich Sinn macht.

K21

Der Halbmarathon wird in Klosters auf der von Postkarten und Prospekten vielleicht bekannten eindrucksvollen Sunibergbrücke mittags gestartet. Dass die Strecke abwechslungsreicher und spannender ist als manchem lieb ist, sei hier gesagt. Aus mehreren Gesprächen möchte ich exemplarisch das Fazit ziehen, dass ein Läufer, der 1:50 Bestzeit auf dieser Distanz hat, mit 2:40 als Zielzeit auf dieser Strecke rechnen muss.

WALK

Eine Stunde nach dem K21 wird auf identischer Strecke der Walk gestartet.

K11

Der Viertelmilmarathon wird auf halber Strecke des Halbmarathons gestartet und richtet sich vor allem an Laufeinsteiger, da er bei weitem nicht so viel Anstieg wie der Halbmarathon aufweist.

MINI

Auch für die Kleinen ist gesorgt auf Strecken von 0,5 km, 1,4 km und 2,1 km ohne Voranmeldung

So ist doch für jeden Läufer eine akzeptable Strecke dabei und somit eignet sich diese Veranstaltung, die Familie, den Partner oder Vereinsmitglieder zu beteiligen. Das Auto kann getrost stehen bleiben, denn die Startnummer oder eine Gästekarte zählt als Fahrschein für alle öffentlichen Busse und Bahnen im Bereich der Veranstaltung. Allein schon wegen der zahlreichen Straßensperren wird man sich das Autofahren nicht antun. Die Organisation ist hier vorbildlich gewesen.

K78

Das Stadion von Davos liegt auf etwa 1500 m NN, in dem der Startschuss fällt. Die Temperatur ist um 8:00 Uhr sehr angenehm. Viele Läufer legen hier schon ein forsches Tempo vor, von dem ich mich in keiner Weise anstecken lasse. Wenn diese Läufer den C42 oder den K31 laufen, können sie das ja auch. Ich jedenfalls orientiere mich an meinem 100 km-Anfangstempo. Nach 5,8 km Teerstrasse kommt die erste von insgesamt 24 Versorgungsstellen. Hier biegt die Karawane auf einen Feldweg ein, wo es schon etwas eng wird. Wenig später wird es einspurig und der Verkehr auf dem Gebirgspfad kommt hier wie zur Stossverkehrszeit zum Erliegen. Man muss stehen bleiben, warten, gehen, stehen bleiben. Wenn man darauf nicht vorbereitet ist, nagt das schon am Nervenkostüm. Also, den Wald ansehen und entspannen. Da frage ich mich doch, ob zumindest der C42 besser zeitversetzt gestartet werden sollte. Die Strecke gibt das einfach nicht her. So geht es noch ein ganzes Stück, bis der Weg wieder etwas breiter wird und sich später mehrfach verengt und das Spiel sich wiederholt. Manche Läufer nutzen die Gelegenheit, die Digitalkamera herauszuholen. Ist ja auch wirklich schön die Gegend, nur laufen wollte ich eigentlich auch. Im weiteren Verlauf kann man also erst mal nicht sein eigenes Tempo laufen, sondern muss sich an den Verkehr anpassen. Die Grafik des Streckenprofils sieht sehr harmlos aus, doch die zahlreichen Anstiege summieren sich bis Filisur doch auf immerhin 370 Höhenmeter und das bekommt man nun schon mit. Die Abstiege, die teilweise recht steil sind, lassen im Pulk keine Rhythmik der Laufbewegung aufkommen. Von 1700 m Höhe läuft man unterbrochen von ein paar kleineren Anstiegen auf 1000 m hinab durch die Zügenschlucht. Zeitweise bietet sich ein herrlicher Ausblick auf das Tal, wenn die schroffen Felswände ihn freigeben.

In Filisur löst sich der gesamte Stau auf. Doch leider nehmen hier zahlreiche für den K78

gemeldete Läufer den Weg in den Zieleinlauf. Das sind etwa ein Drittel der Frauen und ein Fünftel der Männer, was meines Erachtens sehr viel ist. Die Gründe mögen vielfältig sein, die nackte Angst vor dem Folgenden kann es aber nicht alleine sein. Auf alle Fälle hat der Stau dazu geführt, dass viele Läufer wegen nicht Erreichen des Zeitlimits aus dem Rennen genommen wurden. Hier hagelte es Proteste von Seiten der aus dem Rennen genommenen Läufer. Von einer Zeitverzögerung bis zu 15 Minuten war die Rede. Das Organisationskomitee entschuldigte sich für die entstandene Aufregung und alle aus dem Rennen genommenen Teilnehmer erhalten einen Freistart für 2009. Weiterhin werden verschiedene Maßnahmen geprüft und alle Welt hofft, dass das OK eine sportlich sinnvolle Lösung des Problems findet. Wenn man auf die Nationalitäten der Starterliste sieht, hatten viele doch eine recht weite Anreise. Aber nun Klammer zu und zurück zum Rennen.

Zahlreiche Zuschauer applaudieren hier in dem malerischen Ort entlang der Strasse. Es geht wieder bergauf. Allerdings ist es reichlich warm hier unten auf 1000 m, da muss ich nun durch. Es dauert auch nicht lange, bis es wieder auf Bergpfaden bergauf geht. Doch hier sind nun alle aus derselben Liga beieinander, wie es scheint. Ich muss nicht mehr so auf die anderen aufpassen und reagieren. Endlich komme ich dazu, meinen Rhythmus mit der Atmung zu genießen, die Bewegung fließen zu lassen, mich zu entspannen, die Berge, Bäche und Bäume anzusehen. Hier macht es richtig Spaß. Deshalb bin ich hier, denke ich.

Und da vorne ist ja schon Bergün! Ich klettere einen kleinen Abhang hinauf um zu meinen Sachen zu kommen. Ja, man kann einen Kleiderbeutel deponieren lassen, dort Kleidung wechseln und zurücktransportieren lassen. Ich nehme hier nur meine Gürteltasche mit Jacke, Windstopperstirnband, Leckereien und einer kleinen Trinkflasche auf und entsorge den Beutel. Im Wetterbericht war Gewitterneigung für den Nachmittag angekündigt und so bin ich für alles gerüstet.

Auf einer zunächst sanft ansteigenden Teerstraße geht die Mehrzahl der Läufer, wobei ich dauernd hinterfrage, ob das für mich nicht auch besser wäre. Ich bevorzuge die langsame Laufbewegung. Die Läufer, die immer wieder an mir vorbeilaufen, gehen und dann wieder vorbeilaufen bleiben irgendwann zurück. Es wird steiler und wenn ich merke, dass ich laufend nicht mehr schneller als die Gehenden bin, gehe ich auch. In Chants befindet sich ein großer Versorgungspunkt, an dem ich noch mal so richtig volltanke, denn jetzt wird alles gebraucht, wenn ich mir die Berge so anschau und wo es nun lang geht. Laufen ist hier die Ausnahme, hier ist Wettwandern angesagt. Zum Glück wird es immer kühler, denn nun gibt es keine schattenspendenden Bäume mehr. Viele graue Wolken sind am Himmel, doch wenn die Sonne durchkommt, heizt sie doch gewaltig.

Der Bergführer unseres Hotels würde es strikt ablehnen, wollte jemand mit solchen Joggingschuhen, wie wir sie hier alle anhaben, einen solchen Hochgebirgspfad gehen wollen. Aber wir haben ja auch einen bei weitem stärkeren Muskel-Bandapparat als die Feriensportler, die er sonst zu betreuen hat. Und unsere Knochen sind durch zahllose Mikrofrakturen und deren Heilung bei weitem stärker gegen Bruch gefeit.

Von Valzana an ist die Landschaft phänomenal, was ich so mitbekommen habe. Würde ich nicht so sehr auf den Weg achten, bekäme ich sehr viel mehr mit von den bizarren Gewächsen und den traumhaften Ausblicken, die sich immer wieder bieten. Respekt nötigt mir ab, wie die Veranstalter bei Tschüvel auf 2290 m die Versorgung gewährleisten angesichts des unwegsamen Geländes. Ich bin sehr dankbar für das Wasser, das ich wieder reichlich aufnehme. Ich meine mich zu erinnern, dass es dort auch Salz anstatt Brühe gab.

Ein frischer Wind weht hier, was für den weiteren Aufstieg sehr angenehm erscheint. Die nächsten 350 Höhenmeter zur Keschhütte sind eigentlich recht schnell vergangen mit träumen, Blümchen zwischen den Steinen ansehen und Schneeflecken bedeckte Berge zu passieren. Man sollte sich keine Angst einjagen lassen von den Berichten über dieses Teilstück, denn wenn man auf die eigene Pumpe hört, nicht überdreht, immer weiter geht und zwar sein eigenes Tempo, dann ist man irgendwann oben. Ganz sicher, und ob man nun 3 Minuten gegenüber diesem oder jenem verloren hat, ist wirklich völlig egal. Oben werden die Karten

ohnehin neu gemischt und ein neues Spiel wird beginnen. Hier ist hinreichend Erfahrung bei Hochgebirgswanderungen erforderlich und die dabei erlernte Trittsicherheit. Ich sehe schon, das Gewitter wird sich nicht aufbauen, die grauen Wolken sehen ganz friedlich aus. Die Jacke und das Stirnband habe ich dann halt umsonst mitgenommen. Hätte aber auch anders sein können. Auf alle Fälle kann der Veranstalter da oben keine tausend Funktionsjacken bereit halten, wie sich mancher Rechtsanwalt in Deutschland denken mag. Nur vier Tage zuvor hatten wir die Gelegenheit im Nachbarort mit der Seilbahn auf 2200m hochzufahren und bei minus 2 Grad und Schneetreiben unser Material mal 90 Minuten zu testen. Und jetzt bin ich auf über 2600 m an der Keschhütte. Frisch ist es schon. Jeder, der da ankommt, wird von einem Streckenposten gefragt, ob es ihm gut gehe. Für das nächste Mal habe ich an dieser Stelle einen Spruch parat. Durst empfinde ich nicht, trinke aber vom Kopf gesteuert, weil einiges fehlen muss. Die lauwarme Gemüsebrühe lässt sich am besten „einlitern“ und stellt zudem eine gute Prophylaxe gegen Muskelkrämpfe dar.

Ich schnüre meine Laufschuhe etwas enger und frisch gestärkt sause ich den Gebirgspfad hinab, bis dieser sich dann teilt. Nach links oben auf den Panoramaweg laufen die K78-Läufer, nach rechts unten die K42-Läufer über die Alp Funtauna. Ebenes Gelände gibt es auch hier nicht, dauernd geht es bergauf und bergab über zahlreiche Bächlein, wo sich ein wasserabweisender Schuh als sinnvoll erweist, spätestens beim Überqueren eines Schneefeldes. Die Hangneigung ist hier und auch sonst nicht gefährlich und der Weg gut gespurt. Hier hätte es sich schon rentiert, etwas zu verweilen und die Landschaft, die neuerdings zum Weltkulturerbe zählt, zu erfassen. Insofern hat der alte Wanderführer unseres Hotels schon recht, wenn er diese Laufveranstaltung als g'spinnert bezeichnet. Aber heute ist der Berg eben mehr Sportgerät. Und eine schöne Blümchensuchwanderung werden wir auch mal wieder machen, die nebenbei ja auch Training ist.

Kurz vor dem Scalettapass vereinigen sich die Wege von K78 und K42 wieder und es geht wieder ein „Stüflein“ (das bedeutet „Scaletta“) bergauf. Am Scalettapass steht wieder die gewohnt gute Versorgung zur Verfügung und ab geht es Richtung Davos.

Der Weg ist weithin sichtbar, das Dischmatal gibt ihn vor. Bergab ist eine andere Disziplin; hier zeigt sich außerdem, wer noch Reserven hat und wer noch große Schritte machen kann. In Dürrboden passiert man die letzte große Versorgungsstation. Von hier ab geht es nur noch leicht bergab unterbrochen von kleinen sanften Anstiegen. Man kommt hier richtig flott voran und merkt, wie man sich langsam wieder der Zivilisation nähert. Lange kann man die Ausläufer von Davos sehen. Und sehr langsam nähert man sich; es ist doch etwas weiter, als es von oben aussieht. Unten angekommen bin ich anfangs doch etwas verwundert, dass die Laufstrecke nun nicht nach Davos hineinführt. Nein, es geht wieder in den Wald und zwar noch einmal richtig bergauf, was so aus der Grafik im Internet nicht zu entnehmen war. Das hätte nun nicht mehr sein müssen, aber keine Frage, auch das geht noch. Mittlerweile höre ich den Stadionsprecher schon und es sollen noch 3,5 km sein. Da heißt es Zähne zusammenbeißen. Schließlich geht es doch bergab und ich bemühe mich auf der Teerstraße eine saubere Laufhaltung einzunehmen, um denen, die ich da noch überholt habe, zu signalisieren, wozu ich noch bereit bin nach 9 Stunden und 45 Minuten. Im Stadion sind viele Zuschauer, stehen schon fast auf der Tartanbahn, aber laut sind die, glaube ich, nicht. Nach dem zweiten Klingeln des Championchips höre ich zu laufen auf und interessiere mich nur noch für das

einmalige definitiv nicht käufliche Swissalpine K78-Finishershirt. Dieses Jahr gab es auch noch eine Medaille dazu. Jetzt habe ich meinem Leben einen weiteren Farbtupfer gegeben. War toll, den Lauf werde ich nie vergessen.

Besonders vor dem Hintergrund der diesjährigen Ereignisse auf der Zugspitze möchte ich doch den Versuch machen, Hinweise zu geben, wer sich den K78 zutrauen darf.

Meiner Meinung nach gehört Erfahrung im Hochgebirgswandern unbedingt dazu, nicht nur was die Trittsicherheit angeht, sondern auch das Gefühl für die dortigen klimatischen Bedingungen. Wer zudem den Rennsteigultramarathon gefinisht hat oder einen 100km-Lauf unter 11:45 Stunden laufen kann oder die Schwäbische Alb 50 km in unter 5:40 bezwungen hat, kann an den Start. Wer nur ein paar Stadtmarathons gemacht hat und einen unter 4:00, möge sich überlegen, ob es nicht besser wäre, vor dem K78 erst mal einen anderen Ultramarathon zu machen oder zumindest mit mehreren über 8 Stunden dauernden Alpenwanderungen vom Tal bis über 2800 m dieses Defizit, dessen man sich bewusst sein sollte, auszugleichen.

Wir Läufer sollten uns auf alle Fälle kritisch mit unserem Leistungsvermögen und Trainingszustand auseinandersetzen um Rettungskräfte und Veranstalter nicht unnötig in Schwierigkeiten zu bringen und um hässliche juristische Auseinandersetzungen zu vermeiden.

Denn am Ende soll es heißen: Es war schon eine arge Schinderei, aber es hat Riesenspaß gemacht. Und wann ist überhaupt der nächste Zugspitzlauf?