

37. Berglauf Sierre – Zinal / Wallis CH

Nach dem rein privaten Testlauf im Vorjahr war angedacht, 2010 mit einer kleinen Laufgruppe zum traditionsreichsten und urwüchsigsten Berglauf der Schweiz, dem 31 Kilometer langen „Sierre – Zinal“ im französischsprachigen Teil des Schweizer Wallis zu fahren. Es fanden sich dann am Freitagmorgen des 06. August tatsächlich 15 Mutige, die sich mit zwei Kleinbussen in Richtung Grächen, einer Sonnenterrasse auf fast 1700 Metern vor Zermatt gelegen, aufmachten. Knapp 800 Fahrkilometer mit dem Highlight, dem „Autoverlad“ der PKW auf den Autoreisezug, liessen sich bei moderater Geschwindigkeit eben nur in reichlich 11 Stunden bewältigen, so dass wir unsere dreitägige Unterkunft, das Nichtraucherhotel „Stutz“, erst Spätnachmittags erreichten. Hotelzimmer beziehen, akklimatisieren, kurz die Gegend erkunden und „Fränkli“ am Automaten beziehen, dann wartete schon das dreigängige Abend-, vor Ort „Nachtessen“ genannt, auf uns. Da die vorangegangene Nacht kurz, die Anreise lang und das Essen inklusive Walliser Wein und Bier gut waren, schliefen wir tief und entspannt.

Am Samstag führte uns eine mehrstündige Wanderung entlang alter Bewässerungskanäle von Grächen über den kleinen Ort Gasenried zum Fuße des Riedgletschers, Ausgangspunkt der vier „Suonen“ (Kanäle), und von dort zur Berggaststätte „Hothschuggen“. Sie liegt auf einer Felsnase hoch über dem Zusammenfluss von Matter- und Vispental mit grandiosem Blick auf die Orte Stalden, Visp sowie das Rhonetal. Für alle gab es dort Raclette vom Holzfeuer, eine Schweizer Spezialität (warmer Käse mit Pellkartoffeln). Der Nachmittag wurde zum Begutachten des Startgeländes und Abholen der Startunterlagen in Sierre, ca. 50 km und 60 min Fahrt von Grächen entfernt, genutzt.

Die darauffolgende Nacht war insbesondere für die Starter der „Touristenklasse“, also die Volksläufer ohne Altersklassenwertung und nervige Zwischenzeiten, sehr kurz. Der Wecker klingelte 2:45 Uhr, Frühstück bis 3:30 Uhr, 60 Minuten Fahrt, Ankunft im Startgelände 4:30 Uhr. Nachdem wir zwei polizeiliche Absperrungen eigenhändig umfahren hatten, kamen wir taktisch klug und unbemerkt bis knapp 400 Meter an das mit Dixiland-Musik und Licht überflutete Startgelände heran. Pünktlich 5:00 Uhr gingen die knapp 2000 nicht zeitorientierten Läufer, Walker und Wanderer mit Stirnlampen auf die Strecke, die vom Start weg unvermittelt mit 1500 Höhenmetern aufwartete. Da hieß es streckenweise geduldig anstehen und warten, bis sich alles auf die schmalen Bergwege eingefädelt hat. Wir taten das ebenfalls, saßen uns doch keine Zwischenzeiten im Nacken. Und es hatte außerdem weitere Vorteile, so u.a., dass man sich mit Aus – und Tiefblicken ins anfangs noch dunkle Rhonetal die Zeit vertreiben und die letzten Kilometer bis hinab nach Zinal sogar mit den Favoriten des Hauptlaufes gemeinsam bestreiten konnte. Nun gut, sie liefen an uns vorbei und das so schnell, dass man vermutete, sie würden die nächste Kehre nicht erreichen und geradeaus weiter den Hang hinab stürzen. Es ist schon unglaublich, was da im Leistungsbereich abgeht! Aber zurück zur Touristenklasse, die auch ganz dem eigentlichen Konzept des Laufes, einem vollendetes Erlebnis im alpinen Bereich ohne Stress und Hektik entsprach. Wir können das nur bestätigen.

Eine Episode noch am Rande – Bärbel war ursprünglich nur als Begleitperson angemeldet und ohne Sportsachen angereist. Am Vorabend entschloss sie sich spontan, ihren Dieter auf der anspruchsvollen Strecke zu begleiten. Eine Laufhose und Schuhe konnte sie sich kurzfristig von Martel ausborgen und schon war das Ding am Sonntag, sportiv wandernd, über die Bühne gebracht. So schnell geht das manchmal

Unsere anderen Läufer nahmen am „Elite“-Rennen teil, starteten 9:00 Uhr und mussten sich auf der Strecke nach Zwischenzeiten richten. Das setzten sie auch ausgezeichnet um, konnten uns jedoch trotz aller Bemühungen nicht mehr ein -, geschweige denn überholen. Das blieb nur den schnellen Läufern ganz vorne vorbehalten.

Bis auf Bärbel und Christoph waren alle Teilnehmer durch anspruchsvolle alpine Läufe erheblich vorbelastet. Was sie dann wirklich erwartete, kommentierten sie später recht deutlich. Gefühlt haben sich die „nur“ 31 km wie ein Marathon und vom Anspruchsniveau kam das auch aus meiner Sicht sehr gut hin. Der Lauf stellte somit höchste Ansprüche an koordinative Fähigkeiten sowie stundenlange Konzentrationsfähigkeit und ist Ungeübten sicher nur bedingt zu empfehlen. Durch die Streckenspezifik ist kein durchgängiges Laufen möglich gewesen. Es wechselten sich vielmehr schnelle Gehpassagen, Laufintervalle, Sprünge von Stein zu Stein sowie riskante Überholmanöver links zum Berg oder rechts am Abgrund hin, ab. Bei schlechtem Wetter möchte selbst ich diesen Lauf nicht durchführen. Es ist dann weniger der Aufstieg, vielmehr der Abstieg zum Abschluss und die langgezogenen, ausgesetzten Höhenwege, teils mit Blockschotter, auf denen minutenlang nicht einmal überholt werden kann und wo man Wind und Wetter schutzlos ausgeliefert ist.

Insgesamt war es ein sehr rustikaler Lauf, äußerst anspruchsvoll mit dem typisch französischen Flair der Rundumorganisation innerhalb der Schweiz. Insider wissen, wie es gemeint ist, denn organisatorisch gibt es Vergleiche zu „modernerer“ Läufen, wie dem Jungfrau – oder Zermatt-Marathon mit einem vollumfänglichen Verkehrs – und Transportkonzept. Ansonsten werden uns die Tage in langer Erinnerung bleiben und wir versprechen, zum 40. Jubiläum im August 2013 erneut eine Laufreise zum Sierre – Zinal zu organisieren.

Frank Lehmann