

36. Berglauf Sierre – Zinal

Seit nahezu 10 Jahren liegen diverse Ausschreibungen vom ältesten und bekanntesten der schweizer Bergläufe auf meinem Schreibtisch. Und immer habe ich die Teilnahme aus mir nicht mehr erinnerlichen Gründen vor mir hergeschoben. Swiss Alpine, Jungfrau oder Zermatt haben wahrscheinlich eine größere Anziehung ausgeübt. Das war, resultierend aus den Eindrücken des vergangenen Wochenendes, offensichtlich ein nicht entschuldbarer Fehler. Aber der Reihe nach.....

Nach mehrmaligen Teilnahmen an den etablierten Bergläufen ist die Zeit einfach reif gewesen, mal etwas Neues auszuprobieren. Und so erinnerte ich mich an die Ausschreibungen auf meinem Schreibtisch und plante langfristig ein verlängertes Wochenende zum Kennenlernen des Laufes und der Region ein, um daraus evtl. in den kommenden Jahren eine größere Laufreise mit Kunden zu entwickeln. Ich kannte zwar die Schweiz, das Wallis und das Rhonetal, aber im französischsprachigen Teil war ich eher selten. Und so starteten wir Freitagabend Richtung Schweiz, wo wir nach ca. 800 Kilometern und 10 Stunden Fahrt in den frühen Nachmittagsstunden eintrafen. Die Wetterprognosen aus dem Internet waren nicht so berauschend, sollte es doch Samstag und Sonntag zu einem Schlechtwettereinbruch kommen. Und dabei laufen auf einem kilometerlangen Panoramatrail, immer über 2000 HM und dem Schlechtwetter ausgesetzt ? Ein ungutes Gefühl beschlich uns...

Zum Akklimatisieren unternahmen wir unmittelbar nach unserer Ankunft eine Bergwanderung am Ende vom wunderschönen v-förmigen Tal „Val d' Annivieres“, direkt vom Parkplatz am „Lac de Moiry“ aus. In zwei Stunden stiegen wir auf einer Seitenmoräne zur SAC Hütte „Cabane de Moiry“ auf knapp 2900 HM gelegen und bewunderten die umliegenden Gletscher und unsere Bekannte Verena. Sie hat sich ein halbes Jahr „Auszeit“ genommen und arbeitet saisonal als Aushilfskraft auf genau dieser Hütte. Wir konnten somit Ihr Engagement bezüglich Aufwasch, Putzen, Bedienung uam. hautnah miterleben.

Die Wettervorhersage stimmte. Bereits in den Abendstunden setzten leichter Regen und zunehmende Bewölkung ein. Die Nacht im Matratzenlager verlief ruhig, das Fenster war weit geöffnet und kein „Schnarcher“ in Hörweite. Ausgeruht, mit einem spartanischen Hüttenfrühstück versorgt und auf Höhe eingestimmt, nahmen wir am Samstagmorgen den Abstieg in Angriff, fuhren vom Parkplatz am See talwärts in Richtung Sierre/Sitten im Rhonetal auf 550 HM gelegen. Dort hieß es, eine Übernachtung für den Start am nächsten Morgen zu suchen bzw. Startunterlagen in Empfang zu nehmen. Die gab es im „Hotel de Ville“, begleitet von einer live spielenden Dixiland – Jazz Band, übersichtlich und geordnet. Durch eine deutschsprachige Mitarbeiterin des Organisationsbüros wurden wir in Kenntnis gesetzt, daß es am sonntäglichen Start gegen 5:00 Uhr nur 15 °C werden. Die Temperaturen sollten dann mit zunehmender Höhe nach Sonnenaufgang auf 20° steigen, um gegen Nachmittag wieder in Regen und Gewittern zu münden. Das klang gut, und ließ uns auf dem idyllisch gelegenen Zeltplatz, knapp neben dem morgendlichen Start gelegen, ruhig in unseren Zelten einschlafen.

Wie vorgenannt, handelt es sich beim Sierre – Zinal um einen traditionsreichen und ursprünglichen Berglauf mit anspruchsvollem Profil im 36. Austragungsjahr. Etwa 3600 Starter nahmen die 31 km Strecke mit kumulierten 2000 Hm im Auf – und 800 Hm im Abstieg unter die Beine. Die Schwierigkeit bestand darin, daß sich der Großteil der zu bewältigenden Höhenmeter auf den ersten 10 Kilometern befindet. Später geht es auf wundervollen Panoramatrails an der linken Talseite hinein ins „Val d' Anniviere“ bis nach Zinal. Als bekennend langsame Läufer hatten wir uns für die Touristenklasse angemeldet. Der Vorteil dabei ist, daß man noch im Dunkeln gegen 5:00 Uhr startet und hat keinerlei Zeitdruck hat. Die Durchgangszeiten sind so reichlich bemessen, daß sogar schnelle Wanderer ins Ziel kommen. Mit uns waren unglaubliche 2500 Volkssportler am Start atypisch teils mit Wanderschuhen bekleidet, Tagesrucksäcke auf dem Rücken oder auch mit

umgehängten Spiegelreflexkameras. Keiner hatte Eile, alles ging sehr langsam von statten. Volkssport im wahrsten Sinne des Wortes. Die Eliteläufer gingen erst 9:00 Uhr ins Rennen.

Gegen 3.30 Uhr quälten wir uns aus den Zelten, nahmen ein kleines Frühstück zu uns, bauten die Zelte ab und verstaute alles im Kleinbus. Die Strecke zum Start legten wir zu Fuß in gut 20 min zurück und waren voller Freude, eine so große Anzahl von nicht zeitorientierten Läufern neben uns zu sehen. Am Start heizte die vom Vortag bekannte Dixilandband ordentlich ein. Und wenn uns nicht alles täuscht, lief der Sänger und Gitarrist mit umgehängter Startnummer dann zwischen uns sogar mit. Da es so früh am Morgen noch dunkel war, liefen wir bis ca 6:00 Uhr mit Stirnlampe los. Als der Startschuß fiel erwarteten uns auf den ersten 10 Kilometern reichlich 1600 Höhenmeter am Stück. Das war schon sehr heftig, aber schaffbar. Wir schraubten uns Serpentine für Serpentine in die Höhe und hatten mehrmals Tiefblicke ins Rhonetal auf Sierre/Sitten bzw. die gegenüberliegende Talseite mit Anzère und Crans Montana. Aus der Rhône waberte der Morgennebel ins Tal, flankiert von einem Lichtermeer der Dörfer und Städte. Ein grandioser Ausblick auf den Startbereich. Nachdem wir die ersten steilen Anstiege im Gänsemarsch hinter uns gebracht hatten, öffneten sich die Wege und man konnte überholen und auch wieder gleichmäßig laufen. Nach Ponchette (km 7,5 + 1870 HM), Chandolin (km 12 + 2000 HM) und Tignousa (km 15,5 + 2180 HM) erreichten wir auf exponierten Panoramatrails das Hotel Weißhorn (km 20 + 2337 HM) sowie den höchsten Punkt der Strecke Nava (km 24 + 2425 HM). Ein unbeschreibliches Gefühl der Freude übermannte mich als durchaus langjährig bergerfahrenen Läufer auf diesen Streckenabschnitten mit freien Blicken auf Weißhorn, Zinalrothorn, Dent Blanche und das Matterhorn.

Die kilometerlangen Pfade erforderten ein hohes Maß an Konzentration und koordinativen Voraussetzungen. Den Blick in die Ferne schweifen lassen und die Landschaft in sich aufsaugen, ging eigentlich nur im Stand oder an den Verpflegungsstellen. Gut, daß das Wetter hielt und die Wege zum Großteil abgetrocknet waren. Sollte bei diesen Wegen ein Schlechtwettereinbruch über die Läufer kommen, dann entwickelt sich alles zu einem wirklichen Abenteuer, insbesondere auch der finale 800 Meter Abstieg nach Zinal ! Eigentlich hätte ich unter diesen Eindrücken noch Stunden weiterlaufen können, aber nach knapp sechs Stunden neigte sich der Lauf seinem Ende zu. Zwei Kilometer vor dem Ziel liefen dann auch die Führenden der Elite an uns vorbei. Ein kurzer Ruf und die „Touristen“ sprangen beiseite und machten Platz. Wir waren somit mitten drin im Rennen und konnten den starken Läufern noch zusätzliche Motivation verleihen. Für uns hatte diese zeitliche Konstellation den Vorteil, daß wir in Zinal in einem beidseitigen 750 Meter langen Zuschauerspalier gemeinsam mit der „Elite“ ins Ziel einliefen. Frenetischer Beifall begleitete uns auf diesen letzten Metern – und ich bin ganz ehrlich, so etwas habe ich in meinen knapp 20 Jahren Berglaufen noch nicht erlebt = als reiner Volkssportler auf anspruchsvollen Bergstrecken langsam laufend noch Beachtung findend, nicht unbedingt der Letzte zu sein und bei jeder Zwischenzeit auf die Uhr schauen zu müssen. Ich fand es so toll, daß noch über zwei Stunden nach unserem Zieleinlauf weitere „Touristen“ laufend ins Ziel kamen, Ehepaare, Einzelstarter, Laufgruppen usw.

Insgesamt möchte ich einschätzen, daß dieser Lauf ausgehend vom Streckenprofil, der Landschaft unter dem Eindruck der fünf Viertausender, vom Zeitmanagement (Differenzierung in Volkssport bzw. Elite) aber auch dem Wetterglück, denn am späten Nachmittag zog wieder Schlechtwetter auf, zu einem der schönsten meiner bisherigen Bergläufe zählt.

Sehr gerne werden wir auch in den nächsten Jahren versuchen, eine weitere Teilnahme zu ermöglichen. Vielleicht können wir Freunde, Bekannte bzw. Laufbegeisterte dafür animieren. Für 2010 bereiten wir auf jeden Fall eine größere Laufreise mit Rahmenprogramm vor. Lassen auch Sie sich von dem Flair im französischen Teil der Schweiz verzaubern.

Weitere Informationen unter www.sierre-zinal.com

Frank Lehmann

