

## Laufreise Zermatt-Ultra im Juli 2011

Obwohl wir uns noch nicht allzu lange zu der Läuferzene zählen, stellt sich zuweilen doch schon die Frage, an welchen Laufveranstaltungen wollen wir demnächst mal teilnehmen, was ist lohnenswert, was nicht; wo MUSS man quasi mal gewesen sein? Wonach soll man das entscheiden? Also schauen wir bevorzugt, wo in Zukunft runde oder halbrunde Jubiläen stattfinden.

Auf der LAUFLADEN-Seite wurden wir fündig. Der 10. Zermatt-Marathon würde im Juli 2011 mit einer Besonderheit aufwarten. Dem Zermatt-Ultra, der zusätzlich zum Marathon noch eine Ultra-Distanz mit weiteren 3,5km und 500 HM aufweisen sollte.

Also quasi ein Mini-Ultra! Da ich schon immer mal eine Distanz über der des Marathons hinaus wagen wollte, kamen die „läppigen“ 3,5km gerade recht. ☺  
Schnell war die Entscheidung getroffen und so schrieben wir uns Ende 2010 über den Laufladen Erfurt für die Laufreise nach Zermatt ein. Und wenn, dann gleich richtig. Also für den Ultra, denn diese Distanz würde es die kommenden Jahre nicht mehr im Angebot geben!

Am Abreisetag war der große Reisebus dann komplett gefüllt mit Laufenthusiasten und wir machten uns auf den langen Weg gen Wallis in die Schweiz. Wohlbehalten angekommen, konnten wir bereits 2 Tage vor Start des Zermatt-Marathons unsere Startunterlagen abholen. Das war auch gut so, denn sie beinhalteten ein Freiticket für insgesamt 3 Tage mit allen Bussen, Bahnen und Bergbahnen in Zermatt und Umgebung. Allein damit hatte man bei reger Nutzung das Startgeld mehr als wieder reingeholt!

Am Folgetag machten alle natürlich gleich regen Gebrauch von unserem Gratis-Ticket und so fuhren wir mit der Bahn nach Zermatt und dann mit der Zahnradbahn hinauf auf den Gornergrat. Leider hüllte sich das Matterhorn züchtig in ein Wolkenkleid, aber wir hatten ja noch ein paar Tage Zeit. Die weiße Pracht der 4.000er Berge des Wallis ist mehr als imposant und Respekt einflößend. Einen dieser Gipfel wollten wir nach unserem Lauf im Zuge dieser Reise auch noch gemeinsam besteigen.

In umgekehrter Richtung liefen wir die letzte „Ultra-Passage“ hinunter zum Riffelberg (von 3.100 auf 2.600m) und blieben an jedem km-Schild ehrfürchtig stehen. Wenn wir morgen hier oben sind, dann hätten wir es fast geschafft! Keiner konnte sich so richtig vorstellen, wie er sich wohl fühlen würde. Der stramme Gegenwind bei Temperaturen unter 10°C ließ einmal mehr die Frage aufkommen, welche Kleidung für den Lauf denn angemessen sein würde.



Hier unsere Truppe kurz vor dem Start

Der Lauftag selbst war anfangs sonnig und warm. Und da standen wir nun mit gemischten Gefühlen am Startbogen, zuerst die Ultras, dann gestaffelt und zeitversetzt Elite-Marathonies-Staffelläufer.

Irgend jemand hatte die Info gestreut, dass es die ersten 20-25km nur ganz allmählich und moderat bergauf geht und der eigentlich steilere und alpine Teil erst nach Zermatt beginnt. Bezogen auf das Gesamtprofil ist das sicher richtig, aber wenn man so unterwegs ist merkt man schnell, dass es die ersten 600 Höhenmeter bis Zermatt durchaus auch in sich haben! Neben flachen bzw. leicht steigenden Passagen gibt es auch schon steilere Anstiege.



Das Matterhorn ist leider auch heute in Wolken; aber die Stimmung an der Strecke ist grandios und trägt einen mit. Alle 5km etwa gibt es eine Verpflegungsstelle und das Wetter ist nahezu ideal zum Laufen.

In Zermatt dann die Wechselstelle für die Marathon-Staffeln, die sich die Gesamtdistanz auf 2 Läufer aufteilen dürfen. Ab hier geht es streckenmäßig dann auch ans Eingemachte. Kontinuierlich bergauf schlängelt sich der Weg. Zunächst durch den Wald, später dann oberhalb der Baumgrenze über sonnige Wiesen mit herrlichem Blick auf die Bergwelt des Wallis.



Kaum einer rennt noch, die meisten walken mehr oder weniger stramm des Weges. Da ich im Vorfeld verletzungsbedingt oftmals eher walken musste als rennen, kommt mir dies nun sehr entgegen. Ich kann wirklich straff gehen und bin ganz zufrieden mit meiner Kondition. Auch der Ausflug gestern auf den Grat hoch hat sich in Sachen Akklimatisierung bezahlt gemacht. Vor ein paar Jahren hatte ich im Berner Oberland erhebliche Probleme mit der Höhenanpassung, zum Glück bleibe ich dieses mal davon verschont.

Ab Hotel Riffelalm (km 39, 2.222m) hat man den Eindruck, der Berg kippt! Es geht extrem steil nach oben, der lose Untergrund verlangt einem alles an Kraft, Kondition und Konzentration ab. Parallel zur Laufstrecke fährt jetzt die Gornergratbahn, die man als Aussteiger auch nutzen kann und nach oben fahren. Aber ich wollte heute nicht den Zug nehmen und stapfte tapfer weiter vorwärts. Vor mir der endlose, bunte Lindwurm an Läufern, der sich in moderatem Tempo dem Ziel entgegen schleppt.

Bald ist das Marathon-Ziel zu sehen und zu hören. Nur langsam kommt es näher, doch der Ordner an der Weggabelung schickt die Ultras auf ihren finalen Anstieg nach oben, für uns ist noch nicht Schluss.

Ich freue mich über jedes km-Schild, dass ich gestern bereits gesehen habe. Ich bin mehr als glücklich und zufrieden, als ich wohlbehalten und ohne nennenswerte Ausfallerscheinungen meinen ersten (Mini-) Ultra finishen kann. 45,6 km und 2.458 Höhenmeter steht auf dem Finisher-Shirt, und keinen Meter mehr! Und das ist auch gut so; für heute war's genug! Hier nochmal der Blick zurück auf unsere heutige Laufstrecke. Der rote Strich markiert in etwa unseren Start in St. Niklaus bei 1.089m.



Die Strecke war wirklich sehr anspruchsvoll, aber auch landschaftlich einmalig. Auf dem Weg nach unten mit der Bahn sind alle selig und zufrieden. Es fängt an mit regnen und später sogar zu hageln, meine Gedanken sind bei den Läufern, die noch auf der Strecke sind. Sie haben nun zusätzlich noch mit dem wechselnden Wetter klar zu kommen.

Aber, es gab an diesem Tag nur Sieger. Jeder der sich auf diese Strecke gewagt hat, ist über sich hinaus gewachsen. Auch die „Allrad-betriebenen“ Teilnehmer ☺!



Mir persönlich hat dieser Lauf sehr gut gefallen. Als eher langsamer Läufer fand ich den steileren 2.Streckenteil sogar weniger stressig als befürchtet, da er fast nur aus einer einzigen Gehpause bestand und sich nahezu alle nur walkend fortbewegt haben.

Nach einem Ruhetag am Sonntag, den wir hoffentlich gut überstehen, werden wir am Montag das Highlight Nr. 2 dieser Reise in Angriff nehmen. Die Besteigung des Breithorn-Gipfels (4.100m) in mehreren Seilschaften. Neben dem ersten Ultra wird dies für mich die zweite Premiere dieser Reise werden. Denn ich habe so etwas noch niemals vorher gemacht und bin gespannt, ob ich das schaffe.

Elke Kuhn