



Der Ultra-Trail du Mont-Blanc, Lauf der Superlative

Unter den Trails der Größte, der Schönste, der Härteste, der... genug der Superlative, wir wollen Taten vollbringen! 2280 Sportler aus aller Herren Länder haben sich auf dem Dreiecks-Platz von Chamonix versammelt, und wollen im Zeitlimit von 46 Stunden hier wieder im Ziel einlaufen. 166 km mit 9.400 Höhenmetern sind zu bewältigen. Gestartet wird am Freitag den 28. August 2009 abends um 18:30 Uhr bei noch warmer Temperatur 24 Grad.

Rund eine halbe Minute nach dem Startschuss habe ich die Startlinie überquert und das Rennen kann auch für mich beginnen. Erst als wir die stimmungsvolle Ortschaft Chamonix verlassen, kann ich meinen Laufschriff finden. Acht flache Kilometer sind uns zum Einlaufen gegönnt, der erste Berg



Vor dem Start

ist ebenfalls zum Eingewöhnen. La Charme mit seinen 900 Höhenmetern auf 7 Kilometern und ordentlichen Wegen ist mit Abstand der einfachste der zehn Berge die insgesamt auf uns warten.

Der erste dicke Brocken ist der Col de la Croix de Bonhomme, dessen Anstieg nach 30 Kilometern beginnt. Hier wird es recht alpin, es kommen die typischen Bergpfade mit Sand und Steinen und im oberen Bereich nur noch blanker Fels. In der Dunkelheit ist nur wenig vom Weg zu sehen, das Läuferfeld ist aber immer noch recht dicht zusammen, so dass man stets jemanden vor sich hat, dessen Lichtkegel

als Orientierung dient. Leider war meine Stirnlampe zu schwach. So war ich auf den Lichtschein der anderen Läufer angewiesen. Eine kleine Gruppe, in der ich mich befand, verlief sich und musste in der Dunkelheit eine Felswand hinauf klettern. Oben angekommen war ich froh nicht abgestürzt zu sein. Das war die erste harte Prüfung für mich und ich nahm mir vor, mehr auf den Weg zu achten, der mit kleinen Lämpchen beleuchtet war. Der Pass dann war sogar extra mit starken Lampen beleuchtet: zu schmal der Weg und wohl zu schwerwiegend die Folgen eines Fehltrittes!

Ich bin zwischenzeitlich auf mich allein gestellt. Später dann überholte mich eine Gruppe, an die ich mich ein Stück anhängen kann. Es ist schon 2 Uhr morgens und die Kälte kriecht in den Körper - trotz der Laufjacke, die ich seit Mitternacht trage. Jetzt kommen wir in Nebel bzw. in eine Wolke, so dass ich oft den nächsten Reflektor nicht sehen kann. Langsam muss ich mich vorarbeiten bis der Weg wieder deutlicher wurde. Dann ging das Laufen bergab wieder gut. Unten im Tal erreiche ich mit Les Chapieux den ersten "großen Versorgungsposten" morgens gegen 5 Uhr. Bei jeder Verpflegungsstelle gab es ein Zeitlimit, d.h. längere Pausen konnte ich mir nicht erlauben. Es war eine Stunde, die ich vor dem Zeitlimit ankam, ein kleines Zeitpolster für die folgenden Läufe hatte ich bislang erreicht. So ging es nach einem kleinen Imbiss und viel Trinken gleich weiter.

Der nun folgende Col de la Seigne bringt uns zum ersten Mal über die 2.500 Meter-Grenze, Glücklicherweise ist dieser Anstieg nicht so lang und auch nicht ganz so steil wie der vorhergehende. Dafür kommt ein recht frisches Lüftchen auf. Italien empfängt uns mit einer leichten Übung: Bis zum Lac Combal geht es nur 500 Meter hinab, und der nächste Anstieg ist entsprechend etwas kürzer. Jetzt begrüßt uns auch der neue Tag mit einem wunderbaren Sonnenaufgang, dessen Farbe auch die drei Gletscherzungen annehmen, die uns gegenüber das Massiv zieren. Ein Sonnenaufgang beim Ultralauf ist für mich immer wieder ein unglaublich anrührender Moment. Der Samstag erfreut uns mit sehr schönem Laufwetter: Es ist sonnig, wird aber nicht besonders warm, was natürlich auch an der Höhe von zumeist zwischen 1.700 und 2.500 Metern liegt. Der Abstieg 1000 Höhenmeter nach Courmayeur nahm kein Ende, 10 km nur bergab. Nach 78 km bzw. 17 Stunden, mittags 11:30 Uhr, erreiche ich Courmayeur, wo wir unsere Drop-Bags mit frischer Wäsche erhalten. Viele Läufer steigen hier wegen Ermüdung aus oder erreichen das Zeitlimit nicht mehr und werden vom Veranstalter aus dem Rennen genommen. Ich esse schnell einen Teller Pasta und trinke etwas, meist Cola mit Wasser verdünnt und weiter geht's.



Montblanc



Gletscher

Jetzt folgt der grünste Teil der Strecke in einer wunderbaren Bergwelt, guten Laufwegen und bei herrlichem Wetter. Das dritte Land, die Schweiz wird über den Grand Col Ferret erreicht. Der wirkt schon fast beängstigend. Von unten ist die Läufer Schlange zu sehen, die sich im Zick-Zack am Berg hinauf bewegt, bis der Pass erreicht wird, kein Baum, kein Strauch und kalter Wind. Bange machen gilt aber nicht, im "linker Fuß, rechter Fuß, linker Fuß, rechter Fuß"-Modus hat keine noch so böse Steigung eine Chance gegen meine Hartnäckigkeit. Und schon freue ich mich, dass es wieder abwärts geht und ich die 100 Kilometer Marke erreicht habe. Diesen Berg konnte ich noch bei Tageslicht bewältigen. Der folgende Abstieg, bei dem ich es einfach rollen lassen kann, bringt mich nach La Fouly.

Die letzten drei Berge Bovine, Catogne und Tête aux Vents sind noch mal sehr hart und schwer zu bewältigen. Die Bovine habe ich fünf Tage zuvor bei Tageslicht erwandert und so wusste ich, was auf mich noch zukommt. Dieser Berg ist ziemlich steinig. Mal kann man um die Steine herumlaufen, aber meist muss man klettern. Seit Fouly muss ich schon mit Stirnlampe laufen, für diese Nacht hatte ich mir eine mit einem größeren Lichtkegel eingepackt, so konnte ich den Weg gut erkennen. Auch hatte ich mich jetzt mit einem Spanier zusammen getan, denn zwei Lampen sehen mehr, denn der Weg war sehr schwer zu finden. Oben ziehe ich mir Jacke und Handschuhe an. Es wehte ein kalter Wind. Bergab konnte man nur von Stein zu Stein hüpfen und springen. So kam ich doch recht spät in Trient an. Ich musste versuchen weiter im Zeitlimit zu bleiben, jetzt betrug mein Zeitpolster nur noch 30 Minuten. Es wurde langsam hell und das Laufen ging wieder besser.



Chamonix



Gletscher und Chamonix

Der Catogne ist kurz und schmerzvoll: Eine Steigung von über 20 % über 5 Kilometer fordert eine genaue Einschätzung der eigenen Kräfte, der Abstieg ist nicht ganz so steil - ging prima zu laufen nach Vallorcine. Nun kam der letzte Berg und in fünf Stunden werde ich im Ziel sein. Motiviert, bislang ohne körperliche oder mentale Probleme, ging ich die letzte Strecke an, zum Tête aux Vents.



Dieser Berg wurde als Kletterpacours für Fortgeschrittene beschrieben. Leider bin ich kein Kletterer, schon gar kein fortgeschrittener. So versuche ich Stein für Stein höher zu kommen. Im unteren Bereich ist der Weg recht schmal, und ich bin immer wieder im Stau, denn es geht vielen Läufern so wie mir. Dann versuche ich zu überholen um noch rechtzeitig am letzten Checkpoint anzukommen, in La Flegere. Die Sonne meint es zu gut mit uns. Bei der Hitze wird der Weg immer länger bis endlich der Abstieg nach Chamonix kommt. Doch der Blick auf den schneebedeckten Mont Blanc und die Berge Dome und Aiguille versöhnen mich.

Im sicheren Bewusstsein es nun zu schaffen, wurden die Beine müde und auch zwei Blasen schmerzten, die ich vorher gar nicht bemerkt oder einfach ignoriert habe. Es folgte ein sehr steiniger Weg, der ein zügiges Bergablaufen für mich unmöglich machte. Bei jedem Schritt spürte ich meine zerschundenen Füße und so brauche ich für die letzten 8 Kilometer fast 2 Stunden. In Charmonix angekommen, waren alle Schmerzen wie weggeflogen. Ein Glücksgefühl durchströmte meinen Körper! Jeder Meter Lauf war jetzt ein einziger Genuss. **Ich bin im Ziel** und tausende jubelten mir zu und riefen: allez, allez Marianne! Man wird wirklich als Sieger gefeiert, beim Applaus so vieler Menschen. Glückwünsche kamen von allen Seiten und die Siegerehrung wurde vor traumhafter Kulisse vollzogen.

Am Sonntag Nachmittag, nach 45 Stunden 20 Minuten, überquere ich die Ziellinie und ich konnte es selber kaum fassen, es geschafft zu haben. Nur 60% der Läufer haben das Ziel erreicht. Von 178 Starterinnen kamen 101 ins Ziel. Ich war die 89ste und bin überglücklich!

Seit Januar plane und trainiere ich für dieser Bergumrundung. Jetzt darf ich mich zu den erfolgreichen „Finishern“ zählen. Dieser Ultra Trail war für mich die größte Herausforderung in meiner läuferischen Karriere und ein einmaliges Erlebnis.

Der Ultra-Trail du Mont Blanc, eine Frage des Willens!



Col de la Seigne



Grand Col Ferret



Zieleinlauf nach 45:20