

ULTRA TRAIL DU MONT BLANC 2018

Das große Kribbeln

Es beginnt irgendwann, lange vor einem Rennen, mit dem Gedanken; „Du könntest nächstes Jahr UTMB laufen...“. Es taucht immer wieder auf: Bei der Anmeldung, im Training, dem Kauf neuer Socken, dem Gespräch mit Freunden. Es wird immer intensiver. Gestern, am Mittwoch den 29. August 2018, anders gesagt zwei Tage vor dem Rennen, bin ich zum ersten Mal mit diesem Kribbeln aufgewacht. Heute sitze ich im Zug zum Flughafen Frankfurt, es kribbelt stärker und es wird klar: Das Abenteuer beginnt.

Was geht?

Wie immer eine gute Frage. Auf 171 km quer durch die Alpen, über acht Gipfel bis zu 2.600 m Höhe kann eine ganze Menge passieren. Im Vorfeld des Laufs ist zum Glück gar nichts passiert. Das Training lief perfekt. Keine Wehwehchen, keine Erkältungen, die gesamte Ausrüstung ist bekannt und gewohnt. Das Wetter sieht gut aus. Wahrscheinlich ein wenig Regen am Start und in der ersten Nacht, dann trocken und sonnig. Das kann viel schlimmer kommen – ich habe es 2010 und 2012 erlebt.

Unter dem berühmten Strich also gute Voraussetzungen für ein erfolgreiches und vor allem auch genussvolles Rennen. Es kribbelt wieder...

Kurz nach dem Rennen...

Es kribbelt wieder – diesmal aber eher wegen Reizüberflutung. Zwar sitze ich am Morgen danach gemütlich beim Frühstück und sehe dem tiefgrünen Gletscherwasser der Harve beim Fließen zu, der Großteil des Körpers befindet sich im „after race relax mode“, das Gehirn aber weiß noch nicht so recht wohin mit den Eindrücken der letzten Tage. Unterwegs bäugt es oft in jeder Bruchteilsekunde die ebenso oft holprigen Trails. Rückblende:

Kurz vor dem Rennen...

Es geht nichts über ein gemütliches Hotelchen direkt im Stadtzentrum von Chamonix. Das Vallee Blanche liegt direkt an demselben, auch am Flüsschen Harve, besitzt ebendort einen Pub mit Terrasse der auch als Frühstücksraum dient – sehr nett. Zu Start und Ziel sind es rund 200 m, zu allem anderen auch nicht viel mehr. Das Einzige was nicht ganz passt ist mal wieder das Wetter. Schauer wechseln sich ab mit sonnigen Abschnitten. Die Wetterprognose hat sich rapide verschlechtert. Es soll nun nicht nur am Freitag regnen sondern auch am Samstag und es wird kühler.



Formalitäten vor dem Rennen – Anmeldung, Kontrolle der Pflichtausrüstung, Abgabe der Kleiderbeutel...

Ganz kurz vor dem Rennen – es ist etwa 16 Uhr – versuche ich noch ein wenig zu dösen, als mich ein rauschendes Geräusch aufscheucht. Hoffentlich ist es die nahe gelegene Bahn, der Wind oder so etwas. Es entpuppt sich leider als „so etwas“ in Form von Starkregen. In solchen Momenten kann einem einfach die Lust vergehen. Aber egal, in diesem Moment kann ich nicht mehr tun als weiter dösen – und ein wenig später die komplette Regenmontur anzulegen.

Unmittelbar vor dem Rennen beginnt Petrus einzusehen. Im stetigen Wechsel zwischen ruhigen und leicht regnerischen Momenten schlendere ich zum Start und packe die Regenhose wieder in den Rucksack. In ihr wurde es dann doch zu warm.

Und das wird es auch in dieser einmaligen Atmosphäre am Start auf der Place de l'amitié. Keine Ahnung warum die so heißt, aber noch mehr Freundschaft als mit 2.561 Läufern aus 87 Nationen samt aller Freunde und Familien, Presse, Organisation und allen anderen geht auf diesen Platz definitiv nicht drauf. Lass es doch nieseln und regnen, hier knistern und kribbeln Freunde und Spannung dass es endlich los geht.



Feucht-fröhliche Stimmung vor dem Start

Los geht's zum 16. UTMB 2018...

... Plan mäßig um 18:00 Uhr setzt sich das Feld zu den bewährten Klängen von „Conquest of Paradise“ in Bewegung. Von den Zuschauern und der Stimmung her ist es wie bei einem Stadtmarathon, nur dass der Jubel größer ist und dass langsamer los gelaufen wird. Auch dem guten Petrus scheint es zu gefallen, der Regen hat aufgehört und so wandert die Regenjacke in den Rucksack.



Stimmung wie auf einem Volksfest beim Start

Wolken und Nebel ziehen sich mehr und mehr zurück, der Weg durch das Tal der Harve bis nach Les Houches läuft wahrhaft genüsslich, die (noch!) frischen und lockeren Beine lassen den Delevret als ersten Gipfel trotz gut 1.700 m Höhe wie einen Hügel erscheinen.

Als beim Abstieg – besser Ablauf – das Tageslicht verlischt und die Stirnlampen erscheinen setzt leider auch der Regen wieder ein, doch es bleibt relativ warm und

so beschließe ich die Regenjacke zunächst im Rucksack zu lassen. Das sollte sich als gute Entscheidung entpuppen, denn in den Wäldern entlang des über 20 km langen Anstiegs zum Col du Bonhomme dampft es trotz Regen wie in einer Sauna.

Genug Dampf haben auch die Beine. Wie erhofft liegt schon beim ersten Cut-Off in Saint Gervais rund eine Stunde zwischen mir und dem Besenwagen. Bei jedem der folgenden Cut-Offs sollten es 10-15 Minuten mehr sein. Das gab nicht nur Ruhe und Selbstvertrauen, es erhöhte auch den Genussfaktor entscheidend.

Entscheidend für diesen Genussfaktor war auch das Ende des Regens. Sozusagen als Pointe war es fast zeitgleich nötig die Regenjacke in ihrer Funktion als Windjacke wieder anzuziehen. Ohne sie wären die Temperaturen auf über 2.000 Höhe mitten in der Nacht in nassen Klamotten kaum überlebar gewesen. So waren sie eher nützlich um die Wärme abzubauen die der Körper im Aufstieg reichlich entwickelt.

Die Nacht auf dem Ultratrail hat ihren eigenen Charme. Sterne gab es zwar witterungsbedingt nicht, doch hier kann der geneigte Trailer vor und hinter sich schauen und blickt in die Reihe der Stirnlampen die sich gleich einer endlosen Kette von Glühwürmchen in Serpentina bergauf und bergab schlängelt.

Die Nacht auf dem UTMB präsentiert auch ihren eigenen Charme gegenüber anderen Ultratrails. Selbst in der Nacht, selbst bei schlechtem Wetter, selbst in kleinen Bergdörfern stehen Zuschauer die ihre aber auch alle anderen Läufer mit „allez allez“ und „hop hop“ anfeuern.

So ging es weiter über Les Chapieux und den Col de la Seigne, mit 2.565 m höchster Punkt dieses Rennens. Etwa dort zeigte sich am Himmel Licht – um vier Uhr morgens? Was war das? Eine der Halluzinationen die Läufer mitten in der Nacht gelegentlich heim sucht? Für das ersehnte Morgengrauen war es doch noch etwas zu früh. Doch bald zeigt sich der Urheber des nächtlichen Lichtspektakels – der Mond schob sich hinter den Wolken hervor.

Knapp zwei Stunden später folgte dann das ersehnte echte Spektakel. Das erste Tageslicht stahl sich durch die Wolken und erhellte den Weg hinunter nach Lac Combal, landschaftlich eine wunderschöne Stelle im Tal mit Seen, Bächen und bizarren Bergen rund herum. Fast noch wunderschöner waren die blauen Wolkenlücken und die Tatsache dass nun gut ein Drittel der Strecke geschafft und der Fohrsprung auf den Besenwagen auf stattliche drei Stunden angewachsen war.



Der Morgen graut in der Verpflegungsstelle Lac Combal

Angewachsen war offenbar auch meine Kraft und Koordination, die zum einen dieses Tempo ermöglichte und mich auch den technisch sehr anspruchsvollen und steilen Abstieg am Ende der nächsten Etappe hinunter zur großen Verpflegungsstation nach Courmayeur deutlich besser herunter brachte als beim letzten Mal. Zeitlich brachte das auch zunächst etwas – was jedoch die Warteschlange vor der Toilette gleich wieder aufbrauchte.

In Courmayeur begegnete mir auch das erste Mal Svenja, geboren in Kiel und heute in England lebend. Als ich aufstand und ob der härter werdenden Muskulatur ein „das wird jetzt mit jedem Mal lustiger“ vor mich hin brabbelte antwortete sie mit irgendeinem Spruch, an den ich mich nicht mehr erinnern kann. Ob der vielen Franzosen, Spanier oder Italiener auf der Strecke war es schön einmal die eigene Muttersprache zu hören. Auf dem Rest der Strecke trafen wir uns immer wieder und beschlossen schliesslich zusammen die zweite Nacht durchzulaufen – niemand ist da gerne alleine.

Aber alles der Reihe nach. Ich selbst versuchte nun noch meine Familie anzurufen – eines der wenigen Dinge die bei diesem Rennen daneben gingen. Zwar hörte mein Sohn Felix mich offenbar gut, ich ihn aber fast nicht. So musste ich mich auf das Schreiben von SMS beschränken um alle auf dem Laufenden zu halten.



Ein Tag zwischen Wolkenschatten, wenigen Sonnenstrahlen, aber auch wenig Wind und Regen, links kurz nach Lac Combal und rechts auf der Refuge Bonatti

Am Laufen zu bleiben wurde nun immer schwieriger. Die Bodenverhältnisse wegen des Regens, die Distanz von nun 78 km, die Müdigkeit einer durchwachten Nacht begannen ihren Tribut zu fordern. Was aber definitiv nicht änderte dass die folgende Strecke über die Berghütten „Refuge Bertone“ und „Refuge Bonatti“ nach Arnouvaz eine sehr schöne ist – alleine schon weil es hell war. Ein paar Regentropfen kamen herunter, ein wenig windig war es, aber es blieb letztlich trocken und das war toll. Toll war auch: Die Hälfte der Gipfel und gut die Hälfte der Strecke waren nun geschafft. Doch so richtig nahm man das gar nicht wahr, denn einer der Mechanismen des Ultratrails griff Platz. Die gesamte Existenz des Daseins reduziert sich auf die nächste Etappe. Wie lang ist sie? Wie ist die Cut-Off-Zeit? Was muss ich zu Essen und Trinken mit nehmen? Muss ich Uhr, Lampe oder Telefon an den Akkupack hängen? Was sollte ich griffbereit haben? Wie packe ich den Rucksack um damit ich nicht einen Extrastopp einlegen muss der unnötig Zeit kostet? All dies bewegt einen Läufer in der Verpflegungsstation – und dann weiter zu laufen um – mal wieder – nicht unnötig Zeit zu verlieren.

Weniger toll präsentierte sich die folgende Steigung zum Grand Col Ferret. Dass sie lang und steil ist war klar, aber musste auch noch dieser heftige Wind aufkommen und etwas Regen noch mit dazu? Beides reduzierte leider das Glücksgefühl auf dem 2.537 m hohen Pass auf ein „bloß schnell wieder runter hier“ und auf weiteres Training in der Disziplin „wie ziehe ich mit kalten Fingern Regenjacke und Handschuhe an“.

Diese Taktik funktionierte erstaunlich gut, und das obwohl sie letztlich nur von Hoffnung befeuert war. Mit jedem Meter ins Tal änderten sich die Rahmenbedingungen in trockener, weniger Wind und Regen, wärmer. Jacke und Handschuhe traten ihren Weg zurück in den Rucksack an.

In La Fouly wartete Svenjas Mann David. Er entpuppte sich an dieser und an den nächsten Verpflegungsstellen als Glücksfall. Als hätte er mein „das wird jetzt mit jedem Mal lustiger“ gehört holte er Essen und Trinken, füllte Trinkflaschen nach, brachte leere Akkus zur Schnellladestation und erledigte was eben zu erledigen war.

Und eine weitere Parallele hatte er auch noch drauf. In der nächsten Verpflegungsstelle in Champex Lac stellte er genau die Frage die auch meine liebe Frau vor fünf Jahren gestellt hatte: Ihr Zwei habt letzte Nacht nicht geschlafen, habt 126 km um 7.300 Höhenmeter hinter Euch und es kommen jetzt noch drei Berge – schafft Ihr das wirklich? Immerhin: Die Etappe hatte den Vorsprung auf den Cut-Off auf vier Stunden anwachsen lassen.

Die Antwort gab es 16 km, 900 Höhenmeter und einen Gipfel weiter in Trient, und sie hieß „ja“ – allerdings mit Einschränkung. Mir selbst ging es gleich im Aufstieg mies, ich hatte wie vor fünf Jahren auf dieser Etappe eine wunderbare Müdigkeitsattacke und lief im wahrsten Sinne des Wortes „auf Sparflamme“. Im Abstieg ereilte dieses Schicksal dann den Akku meiner Stirnlampe. Das wäre ob des in der Pflichtausrüstung vorgeschriebenen und auch physisch vorhandenen Ersatzakku nicht so schlimm gewesen, doch der war kaputt und so lief ich nun auf elektrischer Sparflamme nach Trient, denn bei Svenjas Lampe waren die Batterien leer und sie hatte keinen Ersatz.

Dafür gab's in Trient alles. Eine Schnellaufladung an der Petzl Station für meinen Akku und neue Batterien von David für Svenja. Trotz aller Schwierigkeiten, trotz des schwierigen Untergrunds und trotz aller schwindenden Kräfte – Zeitverlust gab es keinen!

Am nächsten Berg packte mich die nächste Müdigkeitsattacke im Aufstieg, Svenja im Abstieg. Sie wurde dadurch schneller, ich langsamer. Quittung war – statt des erhofften weiteren Zeitgewinns – eine halbe Stunde Zeitverlust. Quittung war aber auch – nur noch ein Berg.

Dieser Berg von Vallorcine zur Bergstation nach La Flegere und von dort aus hinunter nach Chamonix sollte eigentlich die Genussetappe – da letzte – sein. So begann sie auch. Der Tag war da, die Sonne war da, die Müdigkeit war wie weggeblasen und die ersten fünf Kilometer gingen gut durch. Ab dann gab es jedoch eine Änderung zur bisherigen Strecke, da auf einen Teilstück Wanderer von Steinen erschlagen worden und dieses daher gesperrt worden war. Das Ausweichstück war einfach nur fies – steinig, wurzig, steil nach oben und unten, da ist der Wohlfühlfaktor selbst bei blauem Himmel und strahlendem Sonnenschein irgendwann aufgebraucht.



Der Morgen graut – auf dem Weg zur (links) und kurz nach (rechts) der letzten Verpflegungsstelle La Flegere

Svenja hatte ich irgendwo verloren. Die Fotos vor dem Montblanc in der Morgensonne hatte die Zuschauerin, die ich darum gebeten hatte, vermasselt. Leider

merkte ich das erst später. Alles schade – aber letztlich auch wurscht. Die Sonne schien, der Himmel war blau, die Menschen bewunderten uns Läufer und es war reichlichst Zeit in Ruhe ins Ziel zu laufen – ein Umstand den ich auf den letzten sieben Kilometern einfach nur genoss.

Und dazu trugen die Zuschauer erheblich bei. Hier wird jeder gefeiert wie ein Sieger – auch wenn er wie ich auf Platz eintausendeinhundertirgendwas nach 43 Stunden einläuft.



Die Welt ist schön – Zieleinlauf in Chamonix und frische Luft für die Füße

Kurz nach dem Rennen...

... sitze ich bei einem leckeren belgischem Bier vom Fass in Chamonix in der Sonne und schreibe diese Zeilen. Der Körper ist schwer, man merkt ihm die beiden Tage ohne Schlaf an. Der Kopf ist auch schwer, aber schwer beladen von Eindrücken die er so schnell gar nicht verarbeiten kann. Er ist noch in einem Modus den er wahrscheinlich viel besser kennt als den unserer modernen Zivilisation. In einem Modus aus den vielen Jahrtausenden und Jahrmillionen in denen der Mensch nicht Schreibtischtäter sondern Jäger war.

Der Schreibtisch wird mich zurückbekommen. Der Jäger auch – beim Madeira Island Ultra Trail 2019!

Fakten zum Schluss

2.561 Läufer traten zu diesem 16. Ultratrail du Mont Blanc an – 1.778 erreichten ihr Ziel. Am schnellsten war der Franzose Xavier Thevenard, der in 20:44:16 bereits zum dritten Mal gewann. Francesca Canepa aus Italien erreichte als schnellste Frau nach 26:03:48 das Ziel. Der Autor selbst schaffte es auf Rang 1.161 in 43:08:30. Auf einer Strecke von 171,5 km waren 10.042 positive wie negative Höhenmeter zu überwinden, die sich auf acht Pässe oder Gipfel verteilten und die Trails bis auf 2.565 m Höhe führten (Col des Pyramides Calcaires).

Neben dieser Königsdisziplin des UTMB gibt es weitere Wettbewerbe über kürzere Distanzen und auch den PTL als Teamwettbewerb über 300 km und 25.000 Höhenmeter, so dass sich insgesamt 10.000 Läufer aus aller Welt in Chamonix treffen. Mehr unter www.utmbmontblanc.com