

Ötztal Gletscher Trail Ultra

66 km / 3900 m Höhendifferenz

6. Juli 2019



Protokoll meiner
Befindlichkeiten
während
einer
sportlichen Rund-
reise, oder:



Osterwalders's
wunderliche Reise
um Obergurgl



01:00 Uhr Zimmer 107 Hotel Alpenwelt Obergurgl Österreich

Grell schrillt ein ungewohnter Klingelton meines Handys. Erschrocken schnelle ich auf; örtlich, zeitlich und auch autopsychisch noch ziemlich desorientiert. Erst im dritten Anlauf kann ich das imperative Wecksignal zum Verstummen bringen. Und jetzt wird mir auch schlagartig klar, warum heute Tagwache - zu so einer inhumanen Zeit! - angesagt ist: Der **Gletscher Ultra-Trail im Tal des Ötzi** steht auf dem Programm - no way back, das hast Du so gewollt und nun gibt es keine Ausreden (mehr)! Hier meine aktuellen Befindlichkeiten, Skala analog Schulnoten, 1=miserabel, 6=ausgezeichnet:

Befindlichkeit körperlich: 4

Befindlichkeit psychisch: 3

Spassfaktor: 2

Frühstück gibt es natürlich keines, im Hotel Alpenwelt in Obergurgl schlafen noch alle. Mut- und freudlos trotte ich durch die Finsternis runter zur Seilbahnstation, dem Start- und Zielareal der bevorstehenden Tortur. Nach dem Race-Briefing und der Pflichtmaterialkontrolle stelle ich mich artig mit etwa 50 Sonderlingen ins Startareal. Uns erwarten 66 Distanz-Kilometer auf Wander- und Trailwegen, das Streckenprofil verspricht ein abwechslungsreiches Auf-und-Ab - irgendwie müssen ja die angekündigten (angedrohten?) 3900 Meter Höhendifferenz zusammenkommen. Es ist trocken, etwas unter 10 °C hier im Dorf, Wetterprognosen günstig (warm und sonnig, nachmittags dann etwas bewölkt und später auch Regen möglich).

GLETSCHER TRAILRUN
 OBERGURGL-HOCHGURGL

HÖHENPROFIL
 GLETSCHER ULTRA TRAIL
 66,1km | 3.900 Hm+



Auf der Suche nach einem neuen Eintages-Event bin ich in einem Trailrunning - Magazin auf diesen Anlass gestossen. Neben der Ultra-Distanz gibt es auch Strecken zwischen 10 bis 42 km, also für jedermann/frau etwas dabei. Allerdings starten diese Disziplinen nicht zu so einer grauenvollen Unzeit. Der Veranstalter rechnet mit 8 Stunden für den Sieger und etwa 10-12 Stunden für das Gros der Teilnehmer. Der Ultra wird erstmalig durchgeführt, entsprechend selektiv ist die Gruppe der Teilnehmer: all die in sich gekehrten Eigenbrötler mit ihren Stirnlampen links und rechts neben mir scheinen nicht das erste Mal an einem Lauf über mehr als die Marathondistanz im Gebirge teilzunehmen.

"JUST SAY YES AND YOU'LL FIGURE IT OUT AFTERWARDS."

Meine Ziele? Weiss nicht.

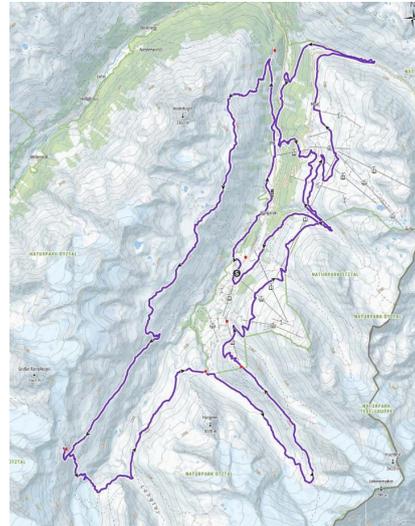
Mitmachen, ankommen, nicht zu viel leiden, keine Verletzung und keine allzu existenziellen Krisen unterwegs, ein neues unberechenbares, unplanbares und unvorbereitetes Abenteuer, wieder einmal für ein paar einsame Stunden nichts anderes tun als auf den Körper hören, die emotionalen und physischen Reserven wohlwollend dosieren, etwas Verrücktes wagen ganz ohne Zweck und ohne Weltverbesserungsideale.

02:00 Uhr Start- und Zielareal Obergurgl Zentrum, 2000 m.ü.M.

Der Start ist erfolgt, Zuschauer hat es verständlicherweise keine. Es geht los auf die eigentlich unmöglich innert vernünftiger Zeit und ohne technische Hilfsmittel zu bewältigende alpine Rundreise um Obergurgl, total crazy und daher absolut lohnenswert. Vielleicht.



Die Begeisterung strömt aus allen Poren...



Hier der Rundkurs im Profil

Befindlichkeit körperlich: 4-5

Befindlichkeit psychisch: 4

Spassfaktor: 3

Die erstaunlich homogene Truppe trabt im Licht tanzender Stirnlampen in flottem Tempo aus dem schrecklich verbauten Skiessort. Zuerst allgemeines Aufwärmen. Bald sind wir unten am Fluss, es geht zunächst einfach talwärts Richtung Lenzenalm. Mit orangen Pfeilen und Punkten ist die Strecke gut markiert. Ich folge den Lichtern vor mir, laufe locker und komme so kräfteschonend in einen vernünftigen Rhythmus. Wenn ich allerdings an das denke, was mir bevorsteht, hält sich der Spassfaktor in engen Grenzen. Nicht schon wieder so eine Quälerei, wozu solche Monsterläufe, ich werde ja auch nicht jünger...

Und jetzt bekomme ich noch Nasenbluten, eine Erkältung der letzten Tage hat meine oberen Atemwege etwas beleidigt. Wenigstens tut es die Mechanik (noch) ganz ordentlich...

Auf den Tag genau heute vor einem Jahr bin ich auch in Andorra gestartet, auf die Ronda del Cims, 170 km mit 13'500 m HD. Die Gewissheit, derartig abartige Läufe rennen zu können (und dann noch recht gut dazu!), gibt mir eine stabilisierende Sicherheit, auch diesen Trail erfolgreich bestehen zu können.

So wird das Überklettern der unzähligen Geröllhänge anspruchsvoll, aber auch spannend. Während im Dorf weit links unter mir nur wenige Strassenlaternen brennen und all die Bergtouristen und Einheimischen noch wohligh in Decken und Kissen gelullt schlafen, vollbringt Trailrunner PO mit Startnummer 135 eine beachtliche Leistung!



04:00 Uhr, im Aufstieg Richtung Schalfkogel - Gletscher

Eine erste kernige Bergabpassage habe ich locker gemeistert. Nun geht es steil bergauf. Ich habe im Vorfeld weder Strecke noch Profil genau studiert; so bin im mir etlicher Überraschungen sicher und nehme es Stück für Stück. Einfach in Bewegung bleiben, dranbleiben, locker bleiben, nichts erzwingen wollen, gut dosiert mir den Kräften umgehen.

Befindlichkeit körperlich: 4-5

Befindlichkeit psychisch: 4-5

Spassfaktor: 4-5

Vor mir müht sich eine hagere Läuferin bergauf, auch ihr Begleiter macht einen leidenden Eindruck. Ich brauche die beiden nicht einzuholen, das wird sich alles auf den verbleibenden 50 km selber regeln. Das ist einer der Vorteile solcher Ultratrails: man läuft nicht gegeneinander, sondern für sich alleine. Und so kommt dann das Klassement zustande - was ja dann auch kaum jemanden interessiert. Zu gewinnen gibt es ein Finisher-Shirt (davon hat jeder schon Dutzende zuhause!), vielleicht eine Medaille (wohin damit?), evt. ein Pokal oder ähnlich (toll aber unnötig!) allenfalls ein paar Euro für die allerbesten (die haben es kaum nötig!). Zurück bleibt - das aber nachhaltig und intensiv - was für gute oder auch weniger gute Emotionen UNTERWEGS hängengeblieben sind. Und davon gibt es bei derartigen Grenzerfahrung immer *eine ganze Menge*.

Langsam und mystisch heimlich wird es hell.

Hinter mir leuchtet ein bezauberndes Morgenlicht an die Giganten unten im Ötztal.

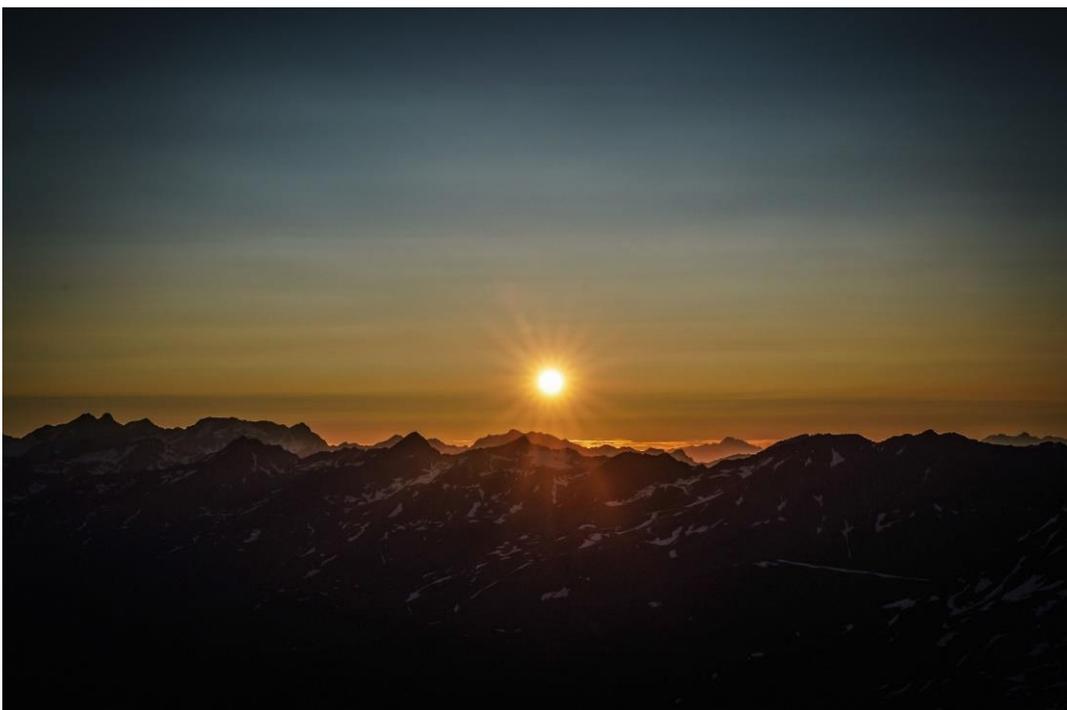
Auch zeichnet sich die Silhouette des Bergmassivs oberhalb vom Schalkkogel - Gletscher ab.



So wird das Laufen einfacher, die Schrittwahl „gratis“, das Aufsuchen des nächsten Markierungspunkts einfacher. Zuvor noch in der Dunkelheit war ich ein paar Mal wenig neben der Strecke, zweimal bin ich blind vertrauend den Lichtern eines Läufers vor mir irrtümlich gefolgt; nun sollte für die Restdistanz dieses Problem „behoben“ sein. Die Organisation des Anlasses ist vorbildlich, umsichtig, detailbedacht - und trotzdem bleibt der nötige Abenteuerfaktor und die freche Verwegenheit erhalten.

Kalter Wind streift sanft talwärts. Schon leuchten die ersten Gipfel vor mir in goldenen Farbtönen; milchige Helligkeit überzieht die Natur. Genau jetzt, scheint mir, jetzt beginnt der Tag.

Und auch erst jetzt bin ich im Lauf angekommen, die bald geschafften drei Stunden kommen mir vor wie ein wenig bedeutungsvoller Epilog - damit es nun wirklich los geht.





Weit oben kann ich auf einem Felsvorsprung eine Berghütte erkennen. Siehe oben rechts!

Wow, dort sollte man einmal ein Wochenende verbringen. Aber servus: so hoch auffi geht ja keiner freiwillig.

Weiter, stets leicht ansteigend nach hinten zum Gletscher. Inzwischen bin ich ganz flott auf den kälteklammen Beinen, es *läuft*.

Aber: was macht der grellgrün gekleidete Typ dort vorne? Wieso nimmt er den Weg rechts hoch? Und noch weiter vorne und noch weiter oben ist auch so ein doppelstockbewaffneter Berggänger zu erkennen - im Aufstieg zu eben dieser Hütte, die mir vorhin noch so gut gefallen hat...

Aus Erfahrung solcher Trailrennen kommt sofort - und ohne Hadern - die Gewissheit auf, dass AUCH ICH GENAU DORTHIN muss/will/darf, wenn mir an der Vollständigkeit der Rundreise liegt. Nun ja, einfach weiter, irgendwie müssen ja die fast 4000 Höhenmeter addiert werden. Mit der unverrückbaren Gewissheit der erfolgreichen Teilnahme am Trail um Andorra vor einem Jahr muss ich keine Zweifel aufkommen lassen, auch diese Steigung und überhaupt das gesamte Rennen gut schaffen zu können. Klar, jeder Anlass ist wieder ein neues Kapitel, aber die Sicherheit, auch schwierigste sportliche Anforderungen meistern zu können hilft enorm. So brauche ich keine Energien in Selbstüberlistung zu verschwenden, der Mental-Coach ruht in mir.

Ein Franzose, abgestöpselt mit Kopfhörern, schliesst zu mir auf. Ich erachte es als Frechheit der Natur gegenüber, wenn man sich lieber irgendwelchen synthetischen Klängen exponiert, anstatt den Harmonien der Bergwelt zu horchen. Noch gibt es fast nichts zu hören, aber die monumentale Stille aus Stein und Eis ist eine ohrenbetäubende Melodie!

Die knochige Läuferin habe ich überholt, ihren Partner schon lange. Die Übergänge, über die hier sich zu Tal stürzenden Bäche werden zur akrobatischen Attraktion, da die nassen Steine oben fein mit einer Eisschicht überzogen sind. Die hochkomplexe Frage, die es nun stets von neuem zu beantworten gilt, lautet somit: quer durchs Nass (primär) oder über die rutschigen Steine (und so sekundär nass inkl. Sturzfolgen und Adrenalinschub) oder mit etwas Glück keines von beidem. Ich wähle die Aufteilung 1:1:1.



Es geht schon verdammt steil hoch, inzwischen ist es zu einer wahren „Ufäkraxel-Murx“-Übung geworden. Allen scheint es gleich zu gehen, eine stumme Prozession pilgert mit angestrenzter Zähheit den Steilhang hoch. Inzwischen sind sicher schon an die 3 Stunden um und ich bin erst etwa bei km 15.

Und scheinbar waren das die ersten schnellen Passagen gemäss Briefing heute früh. Somit wird jetzt schon jegliche Zeitplanung absurd.

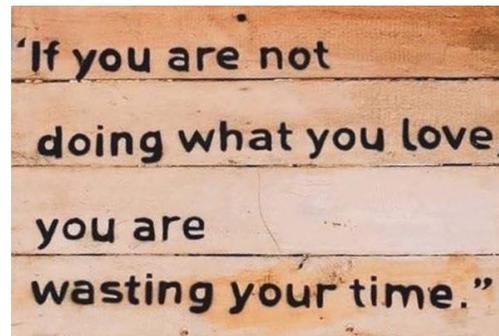
Und das ist eigentlich gut so, befreit nämlich widerspruchlos von Vorgaben und unnötigem Druck. Mir wird klar, dass heute einzig das gute Ankommen zählt, gut im Sinne von gesund und zufrieden mit mir, meiner Leistung und dem heutigen speziellen, ja einmaligen Tag. Wäre es hier oben neblig bei Regen und Wind, würde das Überleben im Vordergrund stehen...

Freundliche Helfer und ein Fotograf (er plaudert bloss, macht gar kein Bild von mir wie ich olympiamässig den Hang hoch sprinte - oder doch nicht, hat er vielleicht deshalb seine Pixel für photogenere Teilnehmer gespart?) weisen mich nun wirklich hoch zur Hütte, etwa 200-300 Höhenmeter oberhalb. Letzte zaghafte Hoffnungen, dass wir bloss zum Gletscher müssen und dann umkehren dürfen verpuffen in der morgenkaltten Bergluft. Und schon kommt mir ein Läufer talwärts rennend entgegen. Noch einer. Und noch einer. Und jetzt eine Läuferin, alle hochkonzentriert und wie mir scheint ziemlich verbissen. Also ist die Hütte der Wendepunkt, höchste Stelle des Trails überhaupt. Und bestimmt auch punkto Ausblickes die Strapazen wert. Denn bis dorthin ist viel Kraft, gute Koordination, unerschütterlicher Wille, grossartige Kondition und beachtlich viel „Nicht-zu-viel-studieren-einfach-hoch-und-dann-wieder-runter“ nötig.



05:30 Uhr, oben beim Ramolhaus, 3002 m.ü.M.

Eine Drohne surrt hoch über mir, sonst ist nur das Knirschen der Schiefersteine unter meinen Sohlen und das heftige Atmen im Rhythmus der Schritte zu hören. Wow, ich hab's geschafft, bin am Peak des Ötztal - Gletschertrail angekommen. Rasch ein Bild, schnell die Trinkflasche mit Elektrolytsaft nachfüllen, kurz ein Panoramablick 270°, dankbares Lächeln an die frierenden Helfer, die auch noch Cola und Früchte hochgeschleppt haben.



Nochmals: es geht mir – wieso auch immer – zunehmend besser, in jeder Hinsicht.

Ich werde locker, entspannt, verliere vom unnötigen Grummeltonus, fühle mich frei und freue mich auf die kommenden Anforderungen, bin offen für Schwierigkeiten und zuversichtlich betreffend Unberechenbarem.

Innen in der Hütte präparieren Kletterer ihre Ausrüstung für den Klettersteig oberhalb des Gletschers. Hier gäbe es auch eine heiße Suppe für uns ausgemergelte Figuren. Ich will aber rasch weiter, den nun angedrohten „äusserst schwierigen Downhill“ hinter mich bringen. Irgendwie weiss ich, dass auch das gut gehen wird.

Befindlichkeit körperlich: 5
Befindlichkeit psychisch: 5-6
Spassfaktor: 5

So, also weiter: Kommando Ohrenwärmer weg, Mütze auf, Osterwalder marsch! Die Banane kann ich auch beim Runterstolpern auffressen. Allerdings wäre es klüger, beide Hände frei zu halten, um potenzielle Stürze schadensbegrenzend aufzufangen... Ich täppäle kleinschrittig die engen Kehren runter, die ich vor wenigen Minuten unter Aufbringung (fast) aller Kräfte mühsam erklommen habe. So talwärts trabend, ohne die Schwerkraft besiegen zu müssen, kann ganz angenehm sein, v.a. wenn einem leidende Mitstreiter entgegenkommen, die ja noch einiges vor sich haben, was bei mir längst (!) abgehakt ist...



Nun kommen wieder zwei vereiste Bäche, und prompt ein Sturz (ohne Verletzung, dafür eiskalter linker Fuss), dann eine rutschige Passage über scharfe schräg verlaufende Steinlagen. Mutig und furchtlos renne ich zurück zum Wegweiser, wo die Helfer und Kontrolleure plaudernd herumstehen. An meinem Fuss ist mittels Klettband ein Chip befestigt, damit können die Organisatoren an total 10 Stellen den Durchgang kontrollieren und somit auch den Überblick behalten, wer sich wo befindet. Man glaubt es kaum, aber sonst würde sogar an solchen Anlässen beschissen und mancher fände zufällig eine passende Abkürzung.

Die Sonne berührt jetzt alle zuvor dunklen Bergspitzen. Die Kulisse wirkt, als wäre sie erst letzte Nacht geschaffen worden, und zugleich uralte. Ich atme tief durch, kalte feuchte Luft, frisch und unverbraucht. Das Leben meint es gut mit mir.

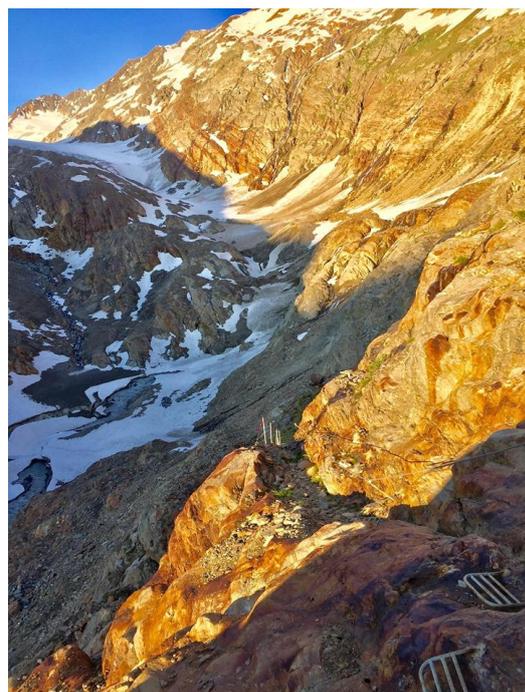
Nun passiert etwas, was mir bisher noch nie zuteil geworden ist:

Es macht richtig Spass, hier im nahezu vertikalen Hang herunter zu rennen.

Der Weg ist ausgezeichnet, gut festgetreten, an den steilsten Stellen liegen die Felsen treppenartig.

Und niemand vor sowie keine keuchende, drängelnde, stockklappernde oder jammernde Seele hinter mir, wunderbar!

Das herrliche Morgenlicht der wärmenden Julisonne lässt die gletschergeschliffenen Felswände golden aufleuchten.



Und nun wird es regelrecht spektakulär: es geht fast senkrecht runter zum Fluss, dazu sind an den glatten Wänden der Granitfelsen Seilzüge gespannt. In die wenigen Ab-sätze wurden Armierungseisen eingebohrt, die angenehmes Vorankommen wie auf einer Treppe ermöglichen. Der Kräfteverschleiss ist minimal, die Sicherheit gewährleis-tet. So phänomenal habe ich noch nie die angedrohte schwierigste Stelle eines Trail-laufs erlebt!

In dieser Höhe gibt es keine Vegetation, nur Wind, Wasser, Fels, grelles Licht. Auch von Wildtieren keine Spur, kein Murmeltier, das pfeift, selbst die Vögel schweigen. Ich strahle glücklich, ein stilles, ansteckendes Glück – das Gefühl von Einssein mit Himmel und Erde?



Nun bin ich - ganz überrascht und vielleicht immer noch etwas betäubt vom soeben durchkletterten Spektakel - bei der **«Piccard-Brücke»** angekommen.

Grandios, nochmals ein Highlight! Allerdings ist hier Schwindelfreiheit erforderlich...

Ich bin bei derartigen Übergängen darin bisher nie zaghaft oder ängstlich gewesen; jetzt vermeide ich allerdings den Blick nach unten: tosend reisst das Gletscherwasser schiefergrau talwärts, kalte feuchte Luft strömt hämisch heulend durch den engen Felseinschnitt, schwankend driftet und wackelt die luftige Konstruktion zwischen Him-mel und Erde (Hölle?)...

So bin ich - ehrlich! - heilfroh über die Metallkonstruktion wieder aufs Festland klettern zu können. Und weiter geht es, zur Abwechslung wieder einmal bergauf.

Das habe ich fast verlernt beim Blick zurück zur Berghütte - ganz hoch oben im strahlenden Sonnenschein des frischen Samstagmorgens. Die massiven Granitblöcke, vom Gletscher über Jahrhunderte blankgeschliffen, strahlen in eigenartigem Glanz.



Also senke ich den Kopf wie ein Maultier und bitte meine treuen Beine, sich wieder an die Arbeit zu machen. Abseits der gängigen Routen zu rennen ist phänomenal: für Bergsteiger zu nobel, für gewöhnliche Berggänger zu unwegsam; durch eine Landschaft so wild, wie ich sie mir nur wünschen kann.

Die beiden Bidons sind bergab unberührt geblieben, jetzt ist also Zeit um etwas zu rehydrieren. Essen mag ich nichts. Und um die warme Kleidung bin ich immer noch froh, es ist nach wie vor bloss knapp über dem Gefrierpunkt.



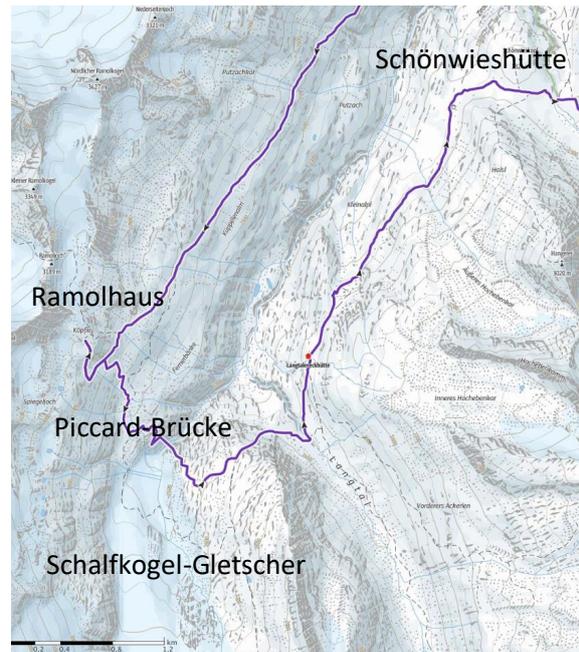
Wenn ich mich nicht täusche, geht es nun in Zickzack wieder Richtung Obergurgl und dann rechts hoch ins Rotmoos-Tal. Also nichts wovor ich mich zu fürchten hätte.

Und dann dürfte auch bald hinten beim nächsten Gletscher Halbzeit betreffend Strecke sein, danach beginnt somit das „Rückwärtszählen“ der Kilometer.

Ich will heute unbedingt ankommen. Wenn nötig mache ich eine längere Pause, lege mich irgendwo in die Sonne, verspeise sämtliches kalorische Angebot eines Kontrollpostens. Aufgeben ist KEINE Option. Nicht nach diesem Aufwand der Reise hierhin mit allen Vorbereitungen (und garantiert so vielen Nachbereitungen...). Ich bin am Donnerstag in grosser Eile aus der Praxis gestürmt, habe alle Pendenzen liegen lassen, um

gerade noch den Intercity ab HB Zürich 12.40 Uhr nach Bratislava (hält wirklich in Ötztal, von dort mit dem Bus 1 ½ Stunden hoch ins Tal) zu erwischen. Zeitlimit ist 18 Stunden, das wäre auch im Wandertempo zu packen. Quälen werde ich mich nicht. Ich will heute unbedingt ankommen.

Vorläufig erlaubt mir mein durchwegs gutes Befinden die flachen und nicht allzu steilen Bergab-Passagen zu rennen; zwar nicht wirklich schnell (dazu ist das Gelände zu gefährlich), aber immerhin. Keine Spur von Defizienz, auch kein Schwebestadium - ungewohntes vermischt sich mit Abenteuer.



Eine weitere Kletteraktion runter führt in den nächsten Steilhang bergauf, dann schmiegt sich der Wanderweg gütig an den schattigen Hang. Langweilig ist es nie, einfach aber auch kein Meter. Gerade die scheinbar anspruchslosen Teilstücke sind prädisponierend um sich zu (1) verlaufen, (2) verletzen, (3) verschätzen punkto Tempos und Kraftaufwand, (4) verschätzen punkto mentaler Reserven auf das was noch kommt, Erwartetes und v.a. Unerwartetes.

Irgendwo hier hinten wurde im Hitzesommer 1991 «Ötzi», der Mann aus dem Eis, natürlich gefriergetrocknet über 5000 Jahre vom Gletscher wieder freigegeben. Mittlerweile ruht er tiefgekühlt im Südtiroler Archäologie-Museum in Bozen. Mittels Untersuchung der Mumie, DNA-Analysen, genaue Auswertung von Kleidung und Ausrüstung liessen sich allerlei Rückschlüsse auf diese Person und die damalige Zeit gewinnen. Inzwischen ist das Leben dieses früh-historischen Superstars sogar verfilmt worden; scheinbar weiss die Wissenschaft dank seinem Mageninhalt exakt, was damals so alles verspiesen wurde, dank der Kleiderreste wie die Mode vor 5 Jahrtausenden ausgesehen hat, dank Pollen in seinen Ledersohlen was alles die Fauna und Flora bereichert hat, dank Verletzungen des armen Kerls welche brachialen Gewalten an der Tagesordnung waren. Se non è vero è molto ben trovato!

07:00 Uhr, beim Wasserreservoir Schönwieshütte

Streuselkuchen, ganz famos. Die wärmende Sonne, richtig feudal. Die Gewissheit bald die Hälfte doch beachtlich gut und unversehrt geschafft zu haben, echt erstaunlich. Und nun kommt ja der Steckenteil nach hinten zum Stempelpunkt beim Rotmoos - Gletscher, den ich in der gestrigen Wanderung schon rekognosziert habe. Gut zu wissen, was die kommenden etwa 10 km auf mich zukommen dürfte.

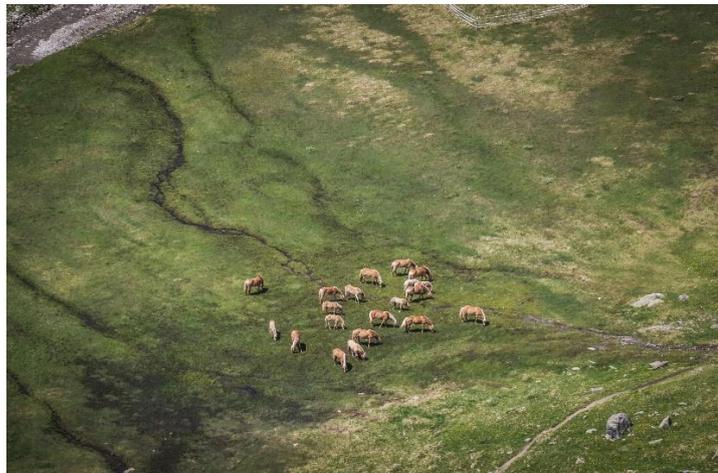
Befindlichkeit körperlich: 5

Befindlichkeit psychisch: 5

Spasfaktor: 4-5

Vorbei an der Haflingerweide laufe ich nun stetig leicht ansteigend nach hinten ins Rotmoos-Tal.

Weit vorne kann ich einen rot gekleideten Langhaarigen erahnen, hinter mir ist der dunkel gekleidete Musikhörer und der scheinbar nach seiner Krise hoch zur Hütte wiedergene-sene Grellgrüne in Lauerstellung.



Ich bin nun wieder hochkonzentriert, fokussiere auf ein optimales «Setup» meiner Kräfte. Das Dilemma solcher Ultralangstreckenläufe ist immer wieder das Finden einer Balance zwischen «Schonung» und «Forcieren», «Durchbeißen» vs. «Lockern», «Energiesparen» oder «Kämpfen». Dabei sind feine Signale ganz zentral: Wie fühlt sich mein Bewegungsmuster an? Bin ich ausser Atem oder kann ich locker ventilieren? Schmerzen die Muskeln oder werden diese momentan eher aufgeladen? Bin ich zuinnerst zuversichtlich, mit Reserven für kommende Krisen oder baut sich eine Leere oder gar Groll auf? «Die Neigung der Menschen, kleine Dinge für wichtig zu halten, hat sehr viel Grosses hervorgebracht.» (Georg Lichtenberg, 1742-1799, deutscher Physiker)



Stanley Kubrick's Monolith aus «A Space Odyssey 2001» hat es scheinbar bis hier nach hinten ins Tal geschafft...

Nach etwa einer Viertelstunde bin ich hinten beim Aufstieg angekommen, nun geht es giftig steil hoch zu Moräne. Dieser folgend komme ich in die engen Windungen des Wanderwegs. Gestern frisch und ausgeruht wandernd bergab war um einiges einfacher...



Aber was soll's, letztlich schaffe ich auch diese weiteren 500 Höhenmeter und werde oben von zwei Helfern wohlwollend begrüsst und frisch motiviert.

Ich lasse es mir natürlich nicht nehmen, die Startnummer mit dem „**Gletscher-Stempel**“ zu versehen.



Dann zügig weiter dem Wanderweg folgend hoch zur Hoch Mut-Alm/Bergstation. Die dabei zu überquerenden Schneefeldern sind dank der Morgensonne oben leicht angetaut, also weniger rutschig.

Den rotgekleideten Läufer habe ich überholt, er wirkt arg geplagt, kommt nur noch schwerfällig voran und macht oft Pausen, in denen er sich auf seine Stöcke stützt. Vielleicht ist für ihn Schluss vorne beim Restaurant, wo auch die nächste **„Labe-Station“** wie die Ötzis das nennen, ihr Zelt aufgebaut hat.

Labestationen Gletscher Ultra Trail Ötztal 2019

Lenzen Alm (Wasser, Iso, Obst)	6,5
Küppelehütte (Wasser, Iso, Obst)	16,8
Ramolhaus (Wasser, Iso, Obst, Gemüse, Suppe, Kuchen)	21,5
Schönwieshütte (Wasser, Iso, Obst, Gemüse, Kuchen)	29,0
Hohe Mut Alm (Wasser, Iso, Red Bull, Cola, Obst, Gemüse, Wurst, Käse, Suppe, Kuchen)	37,0
Roßkarbahn (Wasser, Iso, Red Bull, Cola, Obst, Gemüse)	40,8
Crosspoint (Wasser, Iso, Red Bull, Cola, Obst, Gemüse, Wurst, Käse, Suppe, Kuchen)	50,0
Sahnestüberl (Wasser, Iso, Red Bull, Cola, Obst, Gemüse)	56,2
Ziel (Wasser, Red Bull, Cola, Obst, Gemüse, Kuchen, Tirol Milch Joghurt, Stiegl Sport-Weisse)	66,1



08:00 Uhr, Bergstation Hohe Mut, 2636 m.ü.M.

Ein bärtiger lederbehoster Senn staunt über mein Daherkommen, scheinbar (und ja durchaus verständlich) ist ihm diese Art von Bewegung in den Bergen eher fremd. Als ich mich etwas umsehe, was er ausser Wasser und Tiroler Isostar-Mix im Angebot hat, öffnet er die Kartonkiste - mit den Schoggi-Kuchenstücken. Genau das was ich nun brauche und was mir eine kurze Pause legitimiert (die erste nach nun doch schon bald 6 Stunden!).

Befindlichkeit körperlich: 4-5

Befindlichkeit psychisch: 4-5

Spassfaktor: 5

Weg mit der Windjacke, jetzt wird es definitiv wärmer, die Sonnenbrille ist im gleissenden Berglicht des klaren Samstagmorgens gefragt. Der Musikhörer eilt davon, der Grüne ist weit hinten, der Rote noch im Schneeshang hoch zur Hütte.



Weiter, einfach den Markierungen nach, nun sollte es tendenziell wieder runter gehen und in etwas chaotischer Streckenführung über zwei Bergkämme ganz runter in ein Nebental, dort hinten zum Wendepunkt, dann via «Sahnestüberl» zurück ins Ziel. Blauer Himmel, kaum Wind, keinerlei Regenwolken im Anmarsch - Petrus (warum eigentlich ist er für das Wetter auserkoren worden?) oder wer auch immer meint es gut mit uns.

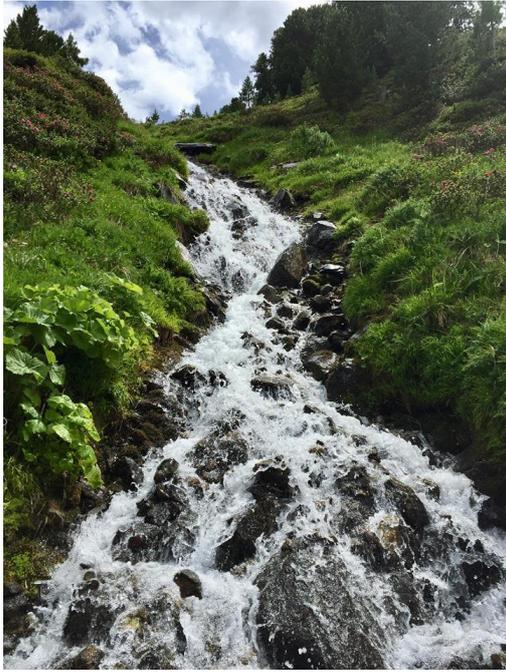
Bald werden auch die Kategorien 10, 22 und 42 km gestartet, sodass alle Läuferinnen und Läufer nachmittags im Ziel sein sollten. Den emsigen und eifrigen Organisatoren mit ihren unzähligen freiwilligen Helfern seien die wirklich optimalen meteorologischen Bedingungen genauso gegönnt wie uns Teilnehmern. Bei Regen und Kälte wäre das ein total anderes Unterfangen...

Nicht sonderlich begeistert über die Tatsache, dass ich armes Schwein nun einer flachplanierten vegetationsberaubten Skipiste folgen muss, ergebe ich mich den kommenden Abschnitten. Immerhin können so ein paar Kilometer technisch weitgehend anspruchslos absolviert werden. Allerdings hauen die steinigen Rampen, wo sich jeden Winter Zehntausende alljährlich stylisch neu eingekleidet und topmodern ausgerüstet talwärts carven, mächtig in die Oberschenkelmuskulatur.

Mein griesgrämiger Blick und die ungelenke Rückenlage, um die Schläge besser zu absorbieren, täuschen: es geht ganz ordentlich. Ich habe mir vorgenommen, mich NICHT zu ärgern oder jammernd auch nur EINEN Meter zu laufen. Und das gelingt mir sogar jetzt (fast).



Nach diesem durchwegs unerfreulichen Abschnitt geht es weiter, öd und phantasielos einer Verbindungsstrasse zwischen den Bergstationen der verschiedenen Skilifte zu folgen. Nach den bezaubernden Wanderwegen geradezu ein Affront an uns Trailläufer. Aber es kann ja nicht jeder Meter ein Genuss sein, bestimmt dient diese Kiesstrasse der Verbindung in schönere Passagen. Mittlerweile ist es recht heiss geworden, die Morgensonne heizt den Hang mächtig auf.



An die Details der nun folgenden Kilometer kann ich mich nur vage erinnern.

Es geht durch den Eingang ins Ferwalltal und Königstal, Wanderwegen folgend, immer wieder über Stege und Brücken, vorbei an kleinen Alphütten, mutig in gezielten Sprüngen über rauschende Bäche, geduldig Bergpfaden folgend, immer sorgsam die Markierungen beachtend.

Ich komme wie mir scheint gut voran, nicht sonderlich schnell, aber gleichmäßig und ohne Aufwendung übermäßiger körperlicher oder mentaler Anstrengungen.

09:00 Uhr, Wendepunkt Königstal



Nochmals geht es steil bergab, unten im engen Tal ist der sprudelnde Bergbach mit schäumendem Schmelzwasser ein motivierendes Teilziel. In so einer herrlichen Gegend rennen zu dürfen ist ein erhebendes Privileg.

Ich bin mir durchaus bewusst, dass solche einmaligen Erlebnisse mit dem nötigen Respekt genossen werden dürfen. Locker und trotz doch schon mehr als 7 Stunden in den Beinen noch gut im Stande laufe ich trittsicher und erhobenen Hauptes durch die Sommerlandschaft.

Befindlichkeit körperlich: 5

Befindlichkeit psychisch: 5

Spassfaktor: 5

Nun führt die Strecke ohne viel Höhenprofil wechselhaft durch alpines Weideland. Alpenrosen, Enzian, Heidekraut, Kiefern und Tannen schmücken die Bergwege. Intensiv nehme ich die harzigen Düfte der Kiefern und Zirbeln wahr. Ich bin zwar kein Feinriecher, aber:

Ein Riechen

Hundert Schauen ist wie
Zehn Hören ist wie
Ein Riechen



aus: Kurz und glücklich (Bernhard Winter, 40 Mantras für ein gutes Leben, Bilder von Miri Haddik, Verlag neue Stadt)



Bald bin ich aber wieder auf einer breiten Strasse, etwas trostlos geht es nun der 2100 Meter-Höhenlinie folgend Richtung Hochgurgl. Meine Bidons sind leer, der Gaumen klebt, die Sonne brennt in der schon frühmorgens gleissenden Hitze des schattenlos exponierten Hangs.



In Ermanglung einer Alternative kühle ich an einem Bergbach Kopf und Arme, fülle den einen Bidon mit frischem Schmelzwasser.

So ein Trailrennen hat durchaus etwas Abenteuer-Charakter, man muss sich immer wieder situativ im Kleinen zu helfen wissen.

Und zugleich erfüllt die Autonomie mit Stolz, hier einmal mehr etwas ganz ohne technisch Hilfsmittel zu vollbringen.

10:00 Uhr, Bergstation Hochgurgl-Bahn

Nun ja, es könnte jetzt dann schon gelegentlich ein etwas malerischer Teil kommen, wieder bin ich mehrheitlich stramm wandernd breiten Staubpisten folgend zwischen Skihängen und Lawinengebäuden unterwegs. Nach der lieblichen Gegend hinten im Tal bei Sonnenaufgang ist das hier ein grober Kontrast, Auswuchs des Massen-Wintertourismus. Wende ich hingegen meinen Blick weg von den Metern unmittelbar vor meinen inzwischen etwas schmerzenden heißen Füßen, öffnet sich ein prächtiges Panorama im hellen Morgenlicht. Erste Wanderer kommen mir entgegen, deren Tag langsam beginnt, während ich gefühlt schon seit kurzen Ewigkeiten rennend unterwegs bin.

Befindlichkeit körperlich: 4

Befindlichkeit psychisch: 4

Spassfaktor: 3



Dankbar zweige ich rechts hoch, den roten Punkten und Wanderwegmarkierungen in rot-weiss-rot folgend. Erinnerungen an Wanderungen als Kind auf der Suche (Jagd?) nach Heidelbeeren werden wach. Diese Sonntagsausflüge mit den Eltern erforderten Fleiss und Geduld («Zuerst wird das Kesseli mit den Beerli gefüllt!»), danach gab es aber meist Mittagspicknick an einer Feuerstelle mit Cervelat und Brot. Mein Vater lebt nun schon bald vier Jahre nicht mehr, die Mutter ist zurzeit nach einem erneuten Sturz zuhause mit Oberarmfraktur in der Übergangspflege im Käferberg betreut. Bald bin ich die «obere» Generation, so schnell geht es. Melissa und Olivia haben ihren Master in *food science* resp. *nano science* geschafft, beide gehen erfolgreich ihre eigenen Wege.

Nun überhole ich den lange vor mir sichtbar gewesenen Läufer (der mit dem unnötigen Sound in den Ohren). Er hat sich etwas verzweifelt wirkend auf einen Stein gesetzt und bedarf scheinbar einer längeren Pause, um sein Rennen dann hoffentlich doch noch zu Ende laufen zu können. Ich bin zwar nicht sonderlich schnell, aber doch zügig und pausenlos gleichmässig unterwegs.

Der **Fussrist** rechts drückt, die **Achillessehne** links zieht, die **Hüfte** links sticht; das kenne ich alles - und es ist mir egal. Meist verschwinden diese Missempfindungen nach einer Weile resp. bei veränderter Belastung in diesem variablen Gelände.

Und wenn nicht: auch nicht weiter schlimm, da ich ja morgen nicht zur nächsten Etappe starten muss, wie dies oft bei meinen Mehrtagerennen der Fall ist.

Falls ich morgen wie ein Polyblesse herumhumpelnd ist das weiter nicht beachtenswert...

" THE ADRENALINE
AND STRESS OF AN
ADVENTURE ARE
BETTER THAN A
THOUSAND
PEACEFUL DAYS. "
— PAULO COELHO

Ich genieße das Gefühl der Orientierungslosigkeit. Zeit und Rang sind unwichtig, nur der Moment zählt. So abenteuerlich kann das Einfache sein. Habe ich ob meinem überfrachteten Alltag vergessen, wie sich Freiheit anfühlt? Ganz oben über einen Grat laufen, über dem es nur noch den Himmel gibt...

Ich drücke mein Handy einem belgischen Wanderer mit Hund in die Hand, er soll doch bitte ein Bild von mir schießen, etwas Anerkennung habe ich nun wirklich redlich verdient.

Er macht dies gerne und freut sich mit mir. In den Bergen trifft man Unbekannte, ist ihnen rasch durch die gemeinsame Liebe zur Natur verbunden.



Entlang Bächen und vorbei an kleinen Tümpeln summieren sich die Minuten, Meter und Eindrücke. Überall sprudelt Wasser, als hätte sich der Berg im Winter damit vollgesogen. Ein durchtrainierter Läufer kommt mir entgegen, bald noch einer. Diesen frage ich, ob mein Weg korrekt sei und er schon auf dem «Rückweg», was er bestätigt. Also haben die beiden die nördliche Schleife schon bewältigt und sind dem Ziel nahe. Ich «darf» noch runter ins Timmerstal, bevor mein Heimweg ansteht.

Abwechslungsreich führt die Strecke durch ein Heidegebiet. Ich genieße die Einsamkeit, sie ist ein phänomenaler Gesellschafter. Nichts ist ermüdender als Begegnungen mit Menschen, denen man eigentlich aus dem Weg gehen möchte. So gehören diese Stunden alleine zu meinen glücklichsten, immer wieder neu. Und das Panorama ist von einer Schönheit, dass ich mich immer wieder neu daran gewöhnen muss. Der Wind im Gras, das Gurgeln des Wildbaches, das Atmen der Kühe: als müsste ich all dies neu entdecken.

11:00 Uhr, Top Mountain Crosspoint

Nach einer weiteren Schlaufe weit hinein ins Hochgurgltal komme ich durchgerüttelt und mattgeklopft unten bei der Mautstelle an. Die Trails hierhin waren abwechslungsreich und wieder sehr anspruchsvoll; liessen kaum Zeit, über Sinn und Wenigsinn solcher Anlässe zu grübeln. However, jetzt bin ich unten auf der breiten Strasse, wo Dutzende von Motorrad-Freaks ihr Wochenend-Treffen zelebrieren.

Befindlichkeit körperlich: 4
Befindlichkeit psychisch: 4
Spassfaktor: 4



Beim Verpflegungsposten - sorry, natürlich bei der *Labestelle* - bediene ich mich mit Isogetränk, Kuchenstücken und einem Orangenschnitz. Die Helferin ist etwas frustriert. Ich sei erst der etwa 10. Läufer, die Warterei sei zermürend. Mir gibt diese indirekte Information zusätzlichen Schub, bin ich also ganz gut platziert und könnte es somit in die vordersten Ränge schaffen, in meiner Oldie-Kategorie allenfalls noch aufs Podest! Also bleib dran Osterwalder auf deiner wundersamen Rundreise!

Nach vielleicht 200 Metern entlang der lärmigen Verkehrsachse folge ich dankbar den Pfeilen rechts steil auf einen wunderbaren Single-Trail, der zwar wieder hochführt, aber weg von Lärm und Abgasen. Inzwischen zwitschern Vögel in den Sommertag, ein gurgelnder Bergbach folgt dem nächsten, das Streckenprofil ist sehr human, der Weg übersichtlich und einfach zu laufen. In weitem Bogen und flotten Schrittes dringe ich weit nach hinten ins Himmelstal, wo unten die wacklige Holzkonstruktion auf die andere Fluss-Seite führt.



Der Weg zurück ins Ötztal ist leicht zu laufen, abwechslungsreich über Stock und Stein renne ich phasenweise fast schwerelos talwärts.

Jetzt nur nicht euphorisch werden, Konzentration hochhalten, nach wie vor sorgsam dosiert immer aufmerksam in der Spur bleiben!

Von der Streckenbeschreibung vor dem Start ist mir hängengeblieben, dass noch ein kräfteraubender Aufstieg folgt; dorthin wo ich zuvor die Spitzenläufer gekreuzt habe. Jeder noch so lockere Meter bergab werde ich wieder hochkraxeln müssen...

Vorerst ist es aber einfach und beschaulich. Kurz spreche ich mir laut Mut zu: «Ganz guät, wiiter soo! Jetzt etwas hammertime!»).

Komisch, es wirkt, die klar formulierte Motivation und das ausgesprochene Lob tut gut, beflügelt, bestärkt im Wissen, ausgezeichnet unterwegs zu sein.

«Ohne Begeisterung schlafen die besten Kräfte unseres Gemütes. Es ist ein Zunder in uns, der Funken will.»

(Johann Gottfried von Herder, 1744-1803, deutscher Kulturphilosoph)



11:00 Uhr, Sahnestüberl

Es ist mir weder ums **Stüberl** (keine Zeit für chilliges Relaxen!) noch um **Sahne** (der Magen meldet gewisse Sättigungs-Signale). Schnell fülle ich die erneut ziemlich leerge-trunkenen Bidons, nehme den letzten schwierigen Abschnitt zuversichtlich und zielstrebig in Angriff: jetzt ziehe ich das durch, und überholen soll mich gefälligst keiner mehr!

Befindlichkeit körperlich: 5

Befindlichkeit psychisch: 5

Spassfaktor: 5



Mächtig reißt der tosende Fluss (Gurgler Ache) Schmelzwasser in die Tiefe.

Kurz folgt die Strecke dem Ufer, nebenan ist die überdachte Galerie zu sehen, auf der wir vor vielen Stunden noch im Dunkel und der Kälte der Nacht ins Abenteuer gestartet sind.

Die Hitze wird beachtlich, hohe Luftfeuchtigkeit sorgt für fast schon tropische Bedingungen. Dankbar über Passagen im Schatten kämpfe ich mich voran, jetzt ist halt wieder einmal etwas Durchhaltewillen und Durchbeißen angesagt!

IF AT SOME POINT IN YOUR TRAVELS YOU'RE NOT LOST, SCARED OR WONDERING WHY YOU LEFT THE COMFORTS OF HOME, YOU'RE NOT DOING IT RIGHT.

An einem sprudelnden Quell aus einer Felsspalte kann ich meine verschwitzten Arme waschen und kühlen, das Gesicht erfrischen, etwas Ruhe und Ordnung in Gedanken und Hektik bringen. So, jetzt also wieder alles hoch was ich so dankbar schwebend runtergerannt bin, *mamma mia...*

Es tröstet zu wissen, dass es allen anderen Läufern nicht besser geht als mir. Dass etliche schon oben sind kann mir recht sein, die hinter mir werden es auch irgendwie schaffen. Ein gelber Wegweiser zeigt nach hinten ins Tal: «Obergurgl 1 ¼ Stunden». Dummerweise leiten mich jedoch die Markierungen des Gletscher Trail nicht in diese Richtung, sondern eben wie befürchtet nach oben, wieder nach Hochgurgl (Nomen est omen). 500 Höhenmeter, eigentlich nichts Gravierendes. Nach meinem Andorra-Ausflug letztes Jahr ist das nur Peanuts. Aber heute könnte ich gerne darauf verzichten, v.a. da es dämlich in langweiliger Schlangenlinie einer Ski-Schneise im Wald hochführt. Also probiere ich wenigstens, strammen Wanderschrittes diese steile unkrautübersäte Piste hochzukriechen. Es erfordert verblüffend viel mentale Überlistungsarbeit, hier nicht wutschäumend in den kühlen Schatten zu sitzen. Inzwischen ist auch der Akku meiner Uhr aufgebraucht, ich kann also keine Höhenangaben mehr zur Hilfe nehmen.



Mir ist etwas übel vor Anstrengung, Höhe, vielleicht auch Orientierungslosigkeit, habe meine Wendigkeit verloren. Unergründliche Gedanken machen es auch nicht einfacher. Ich beneide die Wolken, die hoch über mir schwerelos ins andere Tal hinüberwechseln. Aber entmutigt bin ich nicht. Der schlimmste Feind während eines solchen tristen Aufstiegs ist nicht der Schmerz, sondern die Müdigkeit, die Versuchung, einfach stehen zu bleiben. Also muss ich den Dingen einen Namen geben, die Probleme benennen.

«Das Ende ist wichtig in allen Dingen» heisst der Ehrencodex der Samurai. Somit muss ich diesen bisher doch äusserst lohnenswerten Anlass optimistisch und zuversichtlich zu einem *guten* Ende kommen lassen. So kann ich sehr wohl, beeinflussen, ob mir mein Ötzi-Wochenende später in guter oder wenig guter Erinnerung bleiben wird. Dann, endlich sehe ich oben die vertrauten Bergstationen, dort bin ich durchgerannt vor dem Abstieg zum Crosspoint. Na also, es geht ja doch noch irgendwie...



12:00 Uhr, Hochgurgl, nochmals

Wieder bin ich auf der öden Anhöhe, beeile mich also rasch zurück in den waldigen Abschnitt zu kommen. Mehrere Läuferinnen und Läufer kommen mir entgegen. Ich motiviere sie, gratuliere zur Leistung (und verschweige ihnen natürlich, dass sie noch weit, sehr weit unterwegs sein werden, bis sie hier in «meinen» Richtung dem Ziel entgegenstreben dürfen). Dieser Trail findet ja erstmalig statt; daher zählt bestimmt bei fast allen vorab das Durchkommen und Ankommen, so auch bei mir.

Befindlichkeit körperlich: 4-5

Befindlichkeit psychisch: 4

Spassfaktor: 3-4

Bin ich wirklich richtig unterwegs, hätte es nicht schon längst rechts runter nach Obergurgl gehen sollen? Wozu jetzt wieder alles zurück bis zum Wildwassersteg im Königstal?



Wenn ich mich jetzt verlaufen und in einem kurzen Moment der fehlenden Konzentration die Abzweigung verpasst habe, wäre das ein unverzeihbares Ärgernis! Innerlich baut sich ein Akt der Verzweiflung auf; all die willensstark erkämpften Positionen gingen verloren. Meine Rundreise hätte den schalen Nachgeschmack einer dummen Verfehlung.

Weit vorne kann ich zwei Läufer erkennen, die unterhalb der Brücke dem linken Bachufer folgend talwärts stürmen. Nach einer Weile kann ich alles zusammenreihen: es sind dies Teilnehmer des Gletscher Trail42km, die hier auf «unsere» Strecke einbiegen. Was wiederum bedeuten könnte, dass ich doch richtig unterwegs bin.

Nach der Brücke signalisiert mir einer der Helfer hoch oben mittels eindeutiger Gestik, ich soll dieser Richtung folgen, talwärts runter, *alles korrekt!* Hoherfreut und wahnsinnig erleichtert begeben ich mich somit dankbar auf die finalen Kilometer.

13:00 Uhr, Zirbenwald Richtung Obergurgl

Vier Koffeingummizuckerbomben, heruntergespült mit dem restlichen Wasser der Trinkflasche sollen nun die nötige Energie und Konzentration für die letzte Herausforderung unterstützen. Vorsichtig und doch in flottem Tempo renne ich dem wirren Zickzack-Weg folgend dem Zirbenwald entgegen. So langsam, aber sicher macht sich ein stolzes Gefühl der Gewissheit breit, bald eine grossartige Leistung an einem grandiosen Lauf-Event abschliessen zu dürfen.

Befindlichkeit körperlich: 5
Befindlichkeit psychisch: 5-6
Spasfaktor: 5-6

Einer der Marathon-Läufer überholt mich, sonst bin ich ganz alleine in dieser herrlichen Kulisse unterwegs. Es ist Mittag, die Sonne steht hoch, gleissendes Licht wirft tanzende Schatten in die wunderbar duftenden Wälder. Kein Meter langweilig: Schmetterlinge, Käfer, Ameisen, Hummeln, rauschende Bergbäche, feine Rinnsale, tosende Wasserfälle. Eigentlich schade, dass meine wunderliche Runde bald zum Abschluss kommt.

Nochmals geht es vorbei an Alpenrosen, dann müssen Kuhgatter sorgfältig geöffnet und ebenso präzise wieder verschlossen werden.

Immer wieder kann weit vorne der Skiessort kurz erblickt werden; zwar kein schöner Anblick, aber im Wissen um die Zielflaggen durchaus erstrebenswert.



14:02 Uhr, Obergurgl, Zielareal

Vorbei an meinem Hotel (dort werde ich in absehbarer Bälde eine herrliche Dusche geniessen können!) führt die Strecke ums Dorf herum, in weitem Bogen kann ich erstaunlich flink und lockeren Schrittes zur Talstation der Hohe Mut-Bahn laufen, noch einmal rechts herum, dann leuchtet der rote Zielbogen. «Ankunft Nr. 135, aus der Schweiz, **Servus Peter Osterwalder**, Ultratrail 66 km» heisst mich der gutgelaunte Speaker herzlich willkommen.

Befindlichkeit körperlich: 5
Befindlichkeit psychisch: 5-6
Spassfaktor: 6



Stolz, erleichtert und überrascht über meinen Effort taumele ich im Zielareal etwas umher. Allerlei Finisher der Marathon-Distanz sind eingetroffen, von den «Ultras» bin ich scheinbar der Einzige der letzten Viertelstunden.

Rasch ein Lebenszeichen per Handy nach Hause («hab's gut geschafft, ihr könnt euch beruhigen»), dann zum Finisher-Bild, Preis abholen (Finisher-Shirt), So, das wars.

Natürlich nimmt es mich nun doch Wunder, wievielter ich letztlich geworden bin... Also kletterte ich über die Abschränkung zur Zeitmessung und frage die emsige Helferin an ihrem Laptop. Sie tippt «135» ein: Osterwalder Peter, Gesamt 10, Kategorie 3. Also muss ich an die Siegerehrung, ist meine spontane Äusserung. Ja schon, nicht «müssen, sondern dürfen», aber es lohne sich, es gäbe ja Kategorienpreise für die jeweils ersten 3, diese seien allerdings ziemlich schwer, versichert mir die amüsierte Tirolerin, um sich wieder ihrer Elektronik zu widmen.



m																
1	120	Krah Matthias	1985	m	35:24,0	2:12:58,0	3:08:53,0	4:37:00,0	5:31:40,0	6:26:28,0	7:02:48,0	7:25:28,0	7:38:02,0	8:44:45,0	9:06:33,1	☆
2	152	Zell Stefan	1980	m	35:20,0	2:12:33,0	3:08:08,0	4:37:35,0	5:32:30,0	6:29:20,0	7:04:59,0	7:30:38,0	7:45:28,0	8:52:59,0	9:21:42,2	☆
3	159	Burger Marcus	1981	m	34:41,0	2:13:01,0	3:06:51,0	4:34:58,0	5:28:11,0	6:49:57,0	7:26:12,0	7:49:15,0	8:05:31,0	9:04:10,0	9:26:40,6	☆
4	106	Grucker Laurent	1973	m	40:40,0	2:37:33,0	3:38:01,0	4:44:03,0	5:39:16,0	7:02:56,0	7:49:14,0	8:18:26,0	8:40:57,0	9:57:42,0	10:23:20,3	☆
5	169	Kröss Franz	1963	m	39:19,0	2:30:39,0	3:36:32,0	5:00:04,0	6:22:03,0	7:26:02,0	8:06:53,0	8:36:12,0	8:49:15,0	10:04:23,0	10:30:51,2	☆
6	154	Kirschner Markus	1983	m	38:24,0	2:27:27,0	3:30:03,0	4:50:16,0	6:12:04,0	7:14:10,0	8:10:13,0	8:43:39,0	9:00:52,0	10:20:44,0	10:50:59,9	☆
7	112	Hörmann Rupert	1967	m	39:02,0	2:29:35,0	3:26:21,0	5:03:30,0	6:25:26,0	7:37:08,0	8:18:15,0	8:46:21,0	9:08:42,0	10:26:06,0	10:57:22,4	☆
8	108	Haberl Michael	1986	m	37:37,0	2:33:58,0	3:39:00,0	5:18:18,0	6:48:39,0	7:58:44,0	8:44:55,0	9:20:53,0	9:36:43,0	10:46:47,0	11:16:38,1	☆
9	117	Klemm Mathias	1978	m	38:39,0	2:31:42,0	3:40:11,0	5:11:09,0	6:49:57,0	8:03:05,0	8:48:15,0	9:14:41,0	9:33:24,0	10:52:40,0	11:23:18,1	☆
10	135	Osterwalder Peter	1964	m	41:50,0	2:49:34,0	4:00:09,0	5:34:31,0	7:12:17,0	8:26:25,0	9:14:46,0	9:43:38,0	10:09:08,0	11:29:39,0	12:02:34,5	★
11	143	Schmit Frank	1977	m	43:41,0	2:45:36,0	3:56:22,0	5:35:41,0	7:18:20,0	8:34:07,0	9:22:51,0	9:53:55,0	10:19:10,0	11:49:09,0	12:22:52,1	☆
12	107	Günther Steven	1971	m	41:45,0	2:49:58,0	4:03:10,0	5:36:09,0	7:11:03,0	8:24:40,0	9:32:29,0	10:02:42,0	10:25:50,0	12:00:09,0	12:28:56,3	☆
13	129	Mehner Christoph	1969	m	43:11,0	2:49:36,0	4:02:01,0	5:45:43,0	7:29:50,0	8:52:13,0	9:38:33,0	10:18:40,0	10:37:56,0	11:59:33,0	12:30:55,3	☆
14	146	Szenyai Szabolcs	1981	m	42:42,0	2:52:17,0	4:13:34,0	6:04:27,0	7:40:19,0	8:56:34,0	9:45:16,0	10:25:38,0	10:45:27,0	12:09:55,0	12:40:02,6	☆
15	145	Steinbauer Martin	1976	m	37:08,0	2:41:43,0	3:54:28,0	5:52:46,0	7:37:24,0	8:56:32,0	9:45:05,0	10:26:48,0	10:45:32,0	12:11:00,4	12:41:40,6	☆
16	156	Seiberth Gabriel	1973	m	43:16,0	2:57:54,0	4:17:22,0	6:05:48,0	7:43:38,0	8:57:54,0	9:44:10,0	10:20:02,0	10:41:05,0	12:17:18,8	12:47:28,5	☆
17	119	Köhler Jürgen	1978	m	44:26,0	2:58:00,0	4:14:58,0	6:00:29,0	7:39:44,0	8:58:58,0	9:48:03,0	10:29:01,0	10:49:05,0	12:18:27,0	12:48:52,3	☆
18	139	Rüf René	1979	m	44:50,0	3:01:45,0	4:18:41,0	6:04:45,0	7:44:31,0	9:01:35,0	9:51:00,0	10:23:32,0	10:48:48,0	12:21:28,0	12:51:46,5	☆
19	127	Liebig Frank	1966	m	41:10,0	2:54:35,0	4:14:30,0	5:56:26,0	7:34:37,0	8:54:52,0	9:49:35,0	10:31:11,0	10:50:24,0	12:34:55,0	13:08:03,5	☆
20	148	Vigerst Arnfinn	1999	m	45:10,0	2:55:46,0	4:15:07,0	6:03:42,0	7:50:06,0	9:13:39,0	10:08:00,0	10:50:04,0	11:13:01,0	12:18:55,0	13:20:47,7	☆



So nimmt meine wunderliche, wundersame und wunderbare Rundreise ein gelungenes Ende; das Wechselbad der Befindlichkeiten hätte kaum grösser sein können.

Dankbar bleiben die überwältigenden Natureindrücke in Erinnerung: das bezaubernde Morgenlicht hinten beim Gletscher, die verrückten Passagen runter zur Piccard-Brücke, unzählige Bachüberquerungen, herrlich freie Momente in Wind und Sonne. Aus der anfänglich missmutigen Rennerei im Dunkel der kalten Nacht ist zuletzt ein verspieltes Erlebnis geworden, von dem ich mit Sicherheit ganz viele positive Emotionen dankbar – und schmunzelnd - in Erinnerung behalten werde.

Bonstetten, Juli 2019
 Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch

