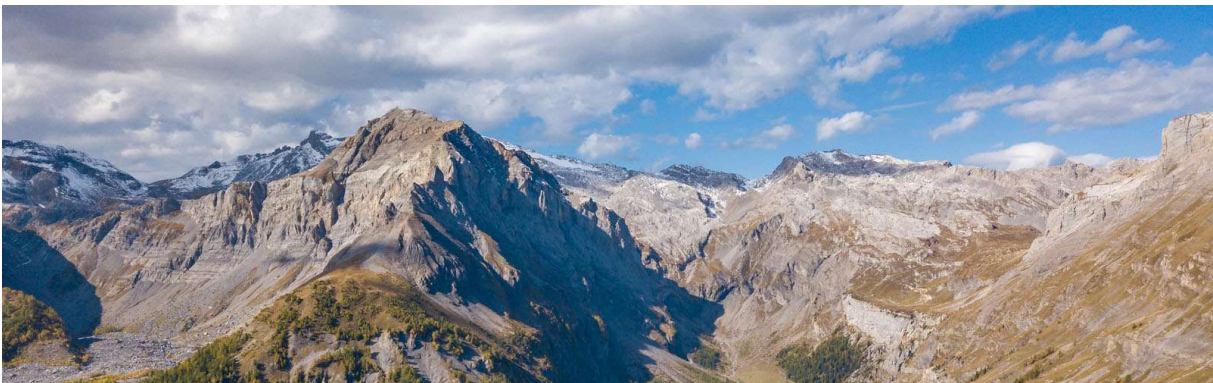


# WILDSTRUBEL UTMB

118 km mit 6400 Meter Höhendifferenz



## mein Bericht vom Lauf ums/übers Wildstrubel-Gebirge



*Eigentlich könnte ich jetzt schon umkehren:* Ich sitze im Zug von Basel nach Crans Montana; mir ist elend, schwindlig, unwohl, irgendwie fiebrig. Der Bauch rumort, 4 x bin ich durch den überfüllten Zug aufs WC geflüchtet. Und morgen um 5 Uhr sollte ich frisch erholt, top motiviert und kraftstrotzend am Start zu einem Berglauf der Ultimate stehen??

Ich steige in Visp um, dann in Siders in die Zahnradbahn hoch auf 1495 m.ü.M. Noch knapp vor Schalterschluss ergattere ich meine Startnummer (WILD 110 steht drauf, welche Ironie...), checke im Hotel ein, sortiere freudlos meine Ausrüstung. Das Abendessen fällt schon mal weg, Brechreiz und null Appetit; nicht gerade das angestrebte *Carbo loading* für garantiert 20'000 Leistungskalorien. Mal hoffen, dass sich mein Kreislauf und Gedärm wundersam erholen. Unvernünftig ist es allemal, unter diesen Voraussetzungen ganz speziell.

- **Nachts 24 Uhr**, immer noch ziemlich mies dran, schwitzig, nervös, trümmelig, südderig, muddrig, frustig.
- **Nachts 1 Uhr**, so gehst Du bestimmt nicht an den Lauf, das wäre verantwortungslos!
- **Nachts 2 Uhr**, es könnte besser, aber auch schlechter gehen.
- **Nachts 3 Uhr**, naja, wie soll ich mich entscheiden? Es fühlt sich alles deutlich entspannter an. Nicht weggeblasen, aber irgendwie überstanden?
- **Nachts 4 Uhr**, der Wecker schellt mich aus wirrem Träumen.
- Okay, ich wage es, gehe mal **an den Start**. Wenn's läuft; weiter solange okay. Wenn nicht kann ich problemlos bei einem der Checkpoints aussteigen und bin *hasta la vista* zurück, *no problemo*.

Zum Frühstück knabbere ich pflichtbewusst und lustlos an ein paar Petit Beurre, trinke den schrecklichen Früchte-Tee, den ich im Hotelzimmer brauen kann (das Frühstücksbuffet öffnet um 7 Uhr, dann sollte ich schon bald in Leukerbad sein!). Rein in die bewährte Ausrüstung, alles nochmals checken, nichts vergessen, nicht zu viel und v.a. nicht das Falsche mitnehmen, runter zum Startgelände.

Mut ist bekanntlich, etwas zu tun, von dem man nicht wirklich sicher ist, ob man es kann. Diesmal – eigentlich erstmalig, wenn ich so zurückdenke – stehe ich am Start zu einem Rennen in der Ungewissheit, ob ich es auch wirklich zu Ende laufen kann.



Wirklich fit bin ich definitiv nicht: Nach dem Cotswold-Way kaum trainiert, dann noch die Hitzewochen im August/September, die Badeferien auf Samos Griechenland, kaum Kilometer in den Beinen. Wieso meine Uhr mir dieses Kompliment («*hervorragend*») erteilt, bleibt bloss dem Software-Entwickler erschlossen...

Eigentlich fühle ich mich wie eine vertrocknete Kröte nach drei Hitzetagen. Wie kann ich da so einen extremen Lauf auch nur in Erwägung ziehen?!?



die grosse Rundreise mit den **Checkpoints und Verpflegungsstellen**



das furchterregende **Höhenprofil** der geplanten sportlichen Reise

Ich kann es mir unmöglich einprägen; 5 grosse Steigungen, 5 lange Abstiege, mehr Topografie muss ich mir nicht merken.

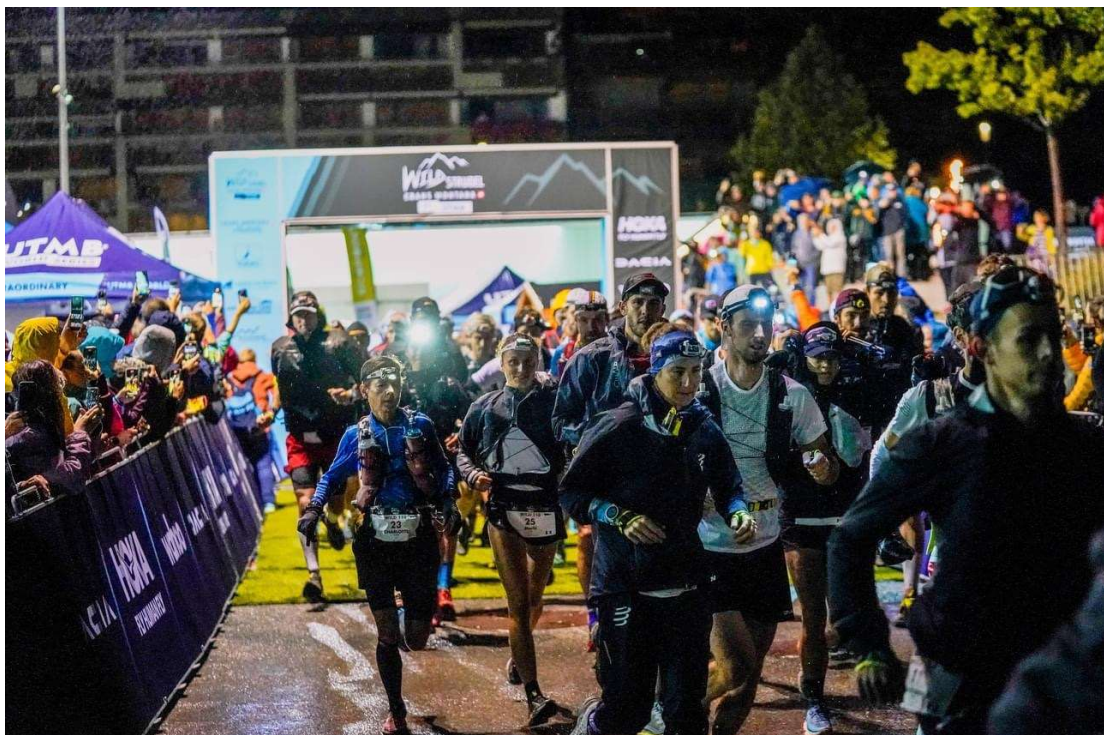
Dann der nächste Dämpfer: es regnet, gar nicht so zaghaft, und kühl ist es auch noch dazu. Aber die Stimmung steigt unmerklich, ich kann es bei allem Pessimismus nicht verhindern...

Ich kann nur gewinnen, und dieser Lauf wäre ein schöner Abschluss eines sportlichen Jahres, nicht mehr - aber auch nicht weniger. Fiebrig oder gar krank fühle ich mich definitiv nicht mehr; der Durchfall ist ganz, die Übelkeit mehrheitlich verschwunden.

Wichtig ist bekanntlich, wie ich das Ziel erreiche und nicht den Start! Somit bestehen immense Steigerungsmöglichkeiten zum momentanen Befinden.



Und dann geht es los, um **5 Uhr** an diesem unfreundlichen Freitagmorgen; das selbe übertrieben inszenierte Spektakel an allen Anlässen, als ginge es um eine weltverbessernde, - verändernde, -bereichernde Sache. Ich muss weder mein Nirvana finden noch ungeahnte Kapazitäten freilegen, will einfach diese verrückte Herausforderung annehmen – und dann schauen wir mal was sich daraus ergibt.



696 Läufer/innen aus vielen Nationen rennen eifrig ins Dunkel, mehrheitlich junge Männer im Alterssegment 25-40 Jahre, voller Energie und hochmotiviert. Da komme ich mir mit meiner wind- und regendichten Regenjacke und der kleinen Stirnleuchte etwas *underdressed* vor. Aber eben: **es zählt das Ziel und nicht der Start.**

Jetzt mal los, unvoreingenommen schauen «ob es läuft» oder «ob es nicht läuft»; im zweiten Fall kann ich nämlich gleich links abbiegen, zurück ins Hotelzimmer. Fall Eins tritt ein, es geht ganz ordentlich, das Tempo ist aber auch götig, schon nach kaum einem Kilometer verengt sich die Strecke zu einem Single-Trail im Wald und es entstehen die klassischen Staus, alles akzentuiert durch ungeduldige Drängler, die furchterregend mit ihren Stöcken bewaffnet seitlich vorbeistürmen wollen. Ich laufe äusserst defensiv, renne keine Steigung, bleibe im Sparmodus, egal dass ich permanent überholt werde. Wenn ich jetzt die spärlichen Reserven verheize, ist spätestens in Kandersteg Ende Wildstrubel!



Gerade berauschend ist es nicht, um 5.30 Uhr in einer Kolonne durch einen dunklen triefenden Wald zu stolpern, auf glitschigen Wegen umgeben von mehrheitlich etwas verrückt anmutenden Typen.

Ich bin auch einer davon, aber nicht so schlimm...

Der Regen wird eher mehr, noch mindestens eine weitere Stunde dauert es bis zur Morgendämmerung, trinken oder gar essen mag ich nichts. Und die blosse Vorstellung der Gesamtstrecke ist surreal.

***Lauf jetzt mal auf diesen Berg dort vorne im Dunkeln, dann komm irgendwie heil runter nach Leukerbad, damit verbindest Du ja schöne Erinnerungen, dann auf die Gemmi, das sollte doch auch möglich sein, dann weiter nach Kandersteg, eigentlich trivial, dann nochmals so ein Peak im beängstigenden Streckenprofil, dann bis Du im schrecklichen Adelboden, und dann bloss noch 50 km, um die Rundreise zu vervollständigen, so schwierig kann das doch wohl nicht sein, oder?***

Zwei Tschechen, Ukrainer oder Russen nerven gewaltig, die beiden unterhalten sich permanent, schreien einander Wortfetzen an, finden sich obercool. Ansonsten ist der Tross etwas introvertierter geworden, die Läufer­schar zieht sich in die Länge, Staus kommen nur noch bei kurzen Kletterpassagen oder engen Brücken vor. Ich bleibe meinem äusserts langsamen Tempo treu, will die ersten Stunden (!) nichts forcieren, habe nach der schlaf- und futterlosen Nacht auch kein Kryptonit in den Beinen, laufe mit Drehzahlbegrenzung und auf dem Reservetank.



Varneralp, erster Checkpoint, schon 12.9 km und etwa 900 Höhenmeter, immerhin, *still alive*. Es ist unmerklich hell geworden, die Stirnlampe kann weg, die Kapuze bleibt bei nasser Morgenfrische noch oben. Ich habe noch kaum etwas getrunken, die Bidons sind zu 2/3 voll, somit einfach weiter und nun ohne Hast oder Risiko auf nassen Wanderwegen runter nach Leukerbad.





Ständig werde ich überholt, obwohl ich beim Start recht weit hinten eingestanden bin. Dutzende von Läufern stürmen – spezielle in steilen Passagen – fluchtartig gehetzt an mir vorbei, als ginge es hier ums Finale und den Einzug an die nächsten Olympischen Spiele.

Egal, das Ziel ist das Ziel und momentan ist der Weg im Weg: diese Schotter-Schiefer-Erd-Wege speziell im Nassen konnte ich noch nie leiden, entsprechend ungeschickt tippele ich die Hänge runter. Aber bald sind Forstwege erreicht, hier läuft es sich geradezu feudal. Und jawohl: dort vorne unten im engen Tal erste Häuser im erwachenden Tag, die zu Leukerbad gehören könnten.

Die Beine tun ihren Dienst, mein Stoffwechsel scheint zu liefern, der Kreislauf zirkuliert, die Motivation fasst Grund:

**Leukerbad**, ein erstes kleines Teilziel kann abgehakt werden.

Schon mal ganz ordentlich.

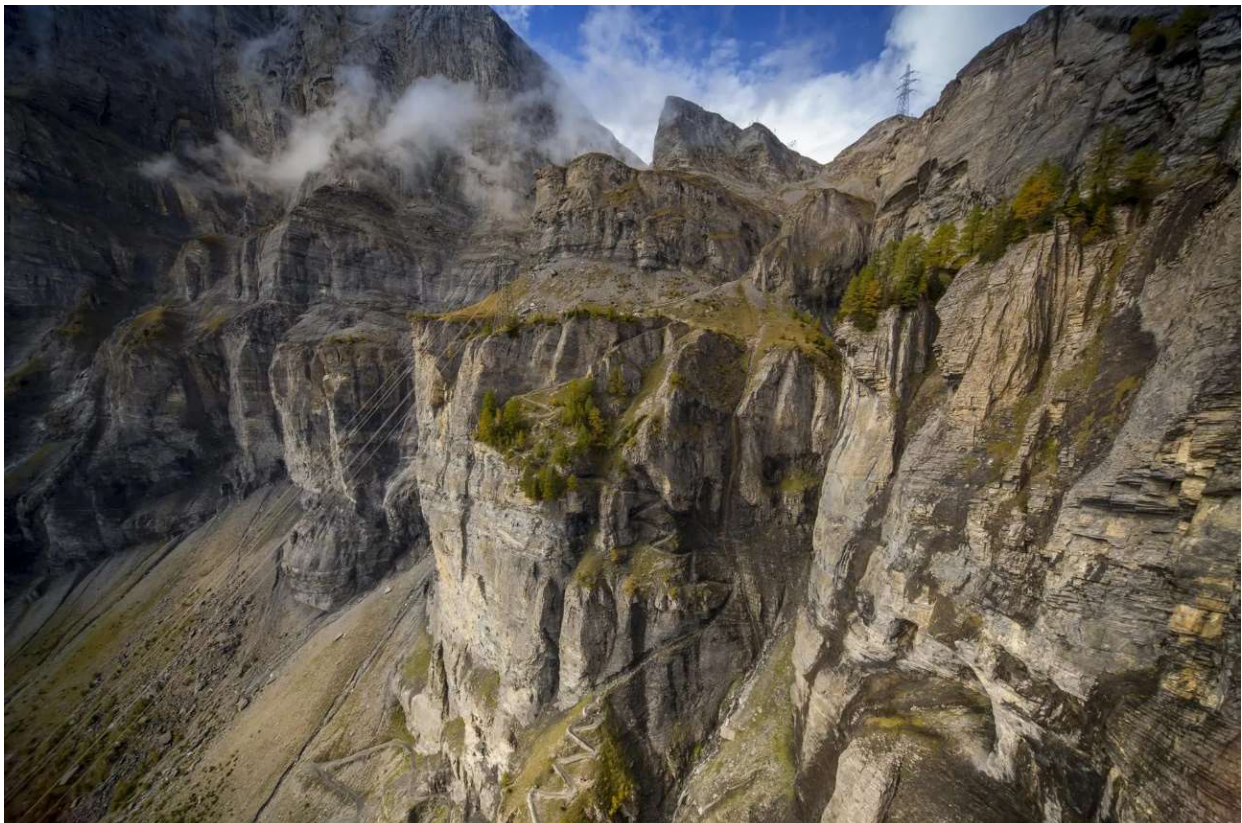


Hier fülle ich die Bidons neu, nehme mir eine Banane, und gleich geht's weiter ohne lange Rast und wortreiches Palavern: es ist mir schleierhaft, wieso die Mehrzahl der Teilnehmer wie die Verfolgten über die Strecke hetzen und dann an den Checkpoints minutenlang herum referieren, sich erschöpft hinsetzen, Gels in den Mund drücken, die Karte und Marschtabelle studieren, nur um dann aufzuschnellen und sich bis zum nächsten offiziellen Halt auszuupern. Ich bevorzuge das stetige im Rhythmusbleiben; habe gemäss Auswertung meiner Durchgangszeiten auf der gesamten Strecke 12 Minuten und 50 Sekunden an den total 11 Kontrollstellen verbracht inkl. Wechsel des Shirts und Umpacken auf die Nachtausrüstung in Adelboden.

(Ups! Jetzt habe ich zu viel verraten, aber der geneigte Leser hat sicher rasch zum Ende des Berichts gescrollt und weiss, dass der rührselige P.O. letztlich gut angekommen ist. Aber dazu später, viel später...)

Die Banane ist schon zu viel für meinen immer noch beleidigten Magen, nach bloss einem Bissen verstaue ich sie vorne in meinem Laufrucksack, später bin ich vielleicht froh darum. Ich habe – Pflichtausrüstung! – auch 600 Reservekalorien dabei, einen Hungerast könnte ich also jederzeit effizient bekämpfen. Gut zu wissen.

Mit **Leukerbad** verbinden mich - wie schon erwähnt - schöne Erinnerungen: Als Primarschüler sind wir von Kandersteg her kommend hier durchgereist (die tollen Wanderwochen mit der Mutter, Gabi, Magi und Beat), die Ferienwoche mit meinen Eltern als Gymnasiast, als mein Vater Kniebeschwerden hatte und ein Kollege vom Schützenverein gesagt hat, das bringst du locker in einer Woche Kurbaden in Leukerbad weg (hat zugetroffen, meine Mutter war allerdings *not amused* über den Soloentscheid meines Vaters, wann und wo die kurzfristig anberaumten Ferien stattfinden werden...), und nicht zu vergessen der äusserst lehrreiche und wegweisende Sportmedizinkurs 2001. Unvergessen der Vortrag von Dr. Bärni Segesser über Leistenbeschwerden, den er abrupt unterbrach mit dem Hinweis, er müsse jetzt eine Pause machen um mit dem Hund, der draussen im Auto wartet, einen Spaziergang zu machen. Über Mittag sind wir – Gery, Zesi und ich – so rasch mal auf die Gemmi gerannt und mit der Schwebebahn wieder runter...





Und genau dieser Aufstieg steht mir nun bevor, im neblig kühlen morgen aber mit ganz intakter Motivation, einem stabilen inneren Gefühl, optimistischen Erwartungen. Bis Kandersteg schaffst Du es, da bin ich mir ziemlich sicher. Und was danach kommt ist zu weit weg, um mir davon jetzt schon Nerven und Kräfte rauben zu lassen. Gut, etwa 1000 Höhenmeter könnten das sein, leg mal los!



Ich wandere in gemächlich-zähem Tempo in den Hang, unten ist es noch human, und oben wo es steiler wird, umso spektakulärer.

Der Steig hoch zum Pass eignet sich nicht nur für Ansichtskarten oder Kalender, sondern ist eine echte Herausforderung punkto Kraft, Ausdauer, Durchhaltewille, Schwindelfreiheit und mentale Stärke.

Ich bin glaub der EINZIGE Teilnehmer am Wildstrubel UTMB, der **nicht** mit Stöcken unterwegs ist. Ich habe mich nie anfreunden können mit diesen Gehhilfen, obwohl es allem Anschein nach eine echte Erleichterung wäre, sich auf 4 anstatt 2 Beinen derartige Gämsswege hochzustemmen.





Apropos **UTMB**; das heisst **Ultra Trail Mont Blanc**, der Grossanlass jeweils auch im September um den Mt. Blanc. Ein Spektakel, das sich ein Image geschaffen hat, dass JEDER Läufer mindestens einmal mitmachen muss (160 km und gegen 10'000 m HD). Der Run auf diesen Lauf ist ungebrochen, man muss Punkte sammeln (hier gibt es 4 für das Finishen), um überhaupt in die Auslosung um einen Startplatz zu kommen. Für mich kein Ziel von Bedeutung, zu sehr Hype, zu viel Kommerz.

So jetzt, weiter und nicht dauernd diese Ausschweifungen. Schon bin ich im Nebel angekommen, Wind frischt auf, der Regen scheint verweht. Ich ziehe mein Osterwalder-Tempo durch, bin einer der Langsameren in der Steigung,

aber die Differenzen sind klein, jede/r kommt nun ins Keuchen, zollt für das vielleicht doch zu zügige Anfangstempo, wird sich bewusst, dass dies erst der zweite von total fünf garstigen Steigungen ist. Es ist eine Mischung von Mystik, Qual, Spektakel und purer Lebensfreude, hier im Tempo kurz vor der Übersäuerung hochzueilen.



Bergdohlen, Wolkenfetzen und kalte Bergluft lassen meinen Blick hochschweifen: Super! Die Bergstation ist ganz nah, wieder ein kleines Fragmentchen, das ich ins innere Bild ordnen darf. Windgeschützt in einer Mauernische stehen etwas durchfroren wirkende Helfer, die emsig Bidons füllen, Orangenschnitze verteilen, Powerwürfel und Gels anbieten, ein anerkennendes Lächeln schenken.



Ich klaube ein paar Datteln aus der Schale neben dem Elektrolytkanister, das könnte mein Magen schlucken, die Banane ist unversehrt und unverzehrt hier hoch getragen worden... Sofort weiter, rasch runter zum Daubensee, dort sollte es weniger windig und dadurch hoffentlich deutlich wärmer sein.

Und wieder kommt – ganz unverhofft – eine Erinnerung hoch: genau DIESEN Geschmack von Datteln hatte ich das letzte Mal 2003 im Mund, auf der 3. Etappe am «*Marathon des Sables*» im 20 km-Dünenfeld! Ich habe damals – schon verrückt – in Finnland im Winter vorher gekaufte und zu Briketts gepresste Datteln mitgenommen als Kalorienbomben für meine Verpflegung in der marokkanischen Wüste. Hat sich wunderbar bewährt, damals wie auch heute. Was lernt man daraus? Bewährtes bewährt sich.

Gemäss Streckenprofil kommt nun der einfachste und schnellste Part der gesamten Rundreise: etwa 15 km mehrheitlich zügig bergab und effizient nach Kandersteg. Zuerst ist es eher flach, dem See folgend, dann über gute Wanderwege hinein in die zuletzt doch eher technisch anspruchsvolle Waldpassage immer runter bis auf wieder 1'174 m.ü.M.



Es wird wärmer, von der Sonne ist jedoch noch nichts zu sehen, die Uhr steht bei etwa 11. Meine Beine laufen wacker, die Füße senden keine unerwünschten Signale, Getriebe und Mechanik sind noch voll intakt. Die Elektronik ebenso, zumindest bin ich zuversichtlich unterwegs. Es ist nicht gerade der schwerelose Flug der Möve Jonathan, aber doch ein durchaus gutes Laufgefühl, das sich breit macht. Wenn ich jetzt hier aussteige, darf ich stolz auf das Erreichte sein, kein Zweifel. Und wenn noch ein paar Meter dazukommen, auch nicht schlecht.



Diese **Treppe** mussten wir wirklich runterklettern, und auch durch den **Tunnel**.

Die enge Schlucht führt ins Plateau von Kandersteg, home of ex-Bundesrat Dölf Ogi.

Der hat mich immer beeindruckt, in seiner urig-urchigen, ehrlichen Art. Und sein Spruch an die Skifahrer vor Sapporo ist legendär:

«Wenn Ihr hier gewinnen wollt, müsst Ihr nicht 100 % geben, das tun alle; zum Triumph sind 120 % gefordert.»

Gilt mehr denn je in der alltäglichen Suppe der Mittelmässigkeit!



Dummerweise gibt es bloss vorne im Dorf einen Bahnübergang, somit müssen wir eine Schlaufe laufen, um zum Sportzentrum zu gelangen. Dort ist wieder allerlei installiert für die Wild-110-Teilnehmer heute und die Wild-70-Läufer, die morgen früh hier starten werden. Rasch bin ich durch, das übliche Procedere in der sich jedes Mal gut anfühlenden Gewissheit, wieder ein Puzzle-Fragmentchen einstecken zu dürfen. 43 Kilometer waren es bis hierhin, schon mehr als ein Marathon, sei ruhig etwas stolz! Ich schicke ein WhatsApp nach Hause: «Bin gut in Kandersteg angekommen, es läuft einigermaßen», dazu das Bild vom Aufstieg zur Gemmi. Sie sollen sich keine Sorgen machen.

Nun kommt der «Zwischenberg» in meiner mentalen Vorbereitung, der Bunderispitz, da muss ich einfach irgendwie überkommen - und dann ist ja Adelboden nah und von dort sowieso alles bloss noch reine Willensleistung. Jetzt also alle noch konservierten Kräfte bündeln und so effizient wie möglich ohne Blick auf Mitstreiter oder Uhren über den nächsten Berggipfel!

Dank meinem Sparmodus komme ich ohne feste Nahrung aus, etwas zu trinken genügt, mein Appetit ist noch nicht wieder erwacht. Drei kleine Melonenstücke – leider noch ziemlich unreif und etwas bitter – habe ich vom Checkpoint mitgenommen, zudem ein Biberli in Fünfliber-Grösse, das neben der Leukerbad-Banane auf die Verspeisung warten darf.



Erste Sonnenstrahlen, ein humaner Anstieg im grünen Wald neben schiefergrauem Bergbach; was will ich mehr? Es zählt das Erlebnis und nicht ein messbarer Wert.

Und trotz aller Strapazen gefällt der Anlass, meine Grundstimmung ist zuversichtlicher geworden, ich spüre, es trotz allem gut schaffen zu können.

Extrem präzise Hochrechnungen ergeben dann aber, dass ich sicher 6-10 Stunden im Dunklen werden unterwegs sein müssen, der letzte Brocken über den Wildstrubel garantiert alles im Schein der Stirnlampe...



Aber egal, jetzt *step-by-step*. Es wird steiler, steiniger, anspruchsvoller. Schon ist die Waldgrenze wieder überschritten. Etwas verzagt wage ich den Blick in die imposante Bergkulisse. Dort oben rechts bewegt sich im Zeitlupentempo eine perlschnurartig aufgereichte Läuferschar, mir blüht also – alles freiwillig nota bene – dieser Steilhang hoch in alpines Gestein. Die Tritte werden höher, der Kraftaufwand ebenso.

Mein Humor ist auf einem Tiefpunkt angelangt, das Wissen, dass ich in solchen Ultralangstreckenläufen anscheinend gut sei, rückt in lächerliche Ferne. Da hilft kein Plan B und schon gar kein Selbstüberlistungsversuch mit motivierenden Klugheiten. «Gib Dein Bestes» oder «never give up» wird zur Farce, wenn JEDER Schritt einen immensen Kraftaufwand bedeutet.

Trotzdem: Ich bin weit entfernt vom Worst Case Scenario, wie immer ein solches aussehen würde. Behalte Deine Würde, es fühlt sich ja RICHTIG an! Dass ich hier mitlaufe und nun trotz erschwerten Bedingungen schon tief im Schlamassel stecke, ist doch eigentlich wunderbar!!

Weiter, bewältige nun diese Steigung, runter geht dann schon irgendwie und dann kommt ja lovely Adelboden - und das Ziel wird spürbar! Eine gütige innere Stimme führt mich an, lenkt mich weiter. Jetzt braucht es nicht bloss Muskeln und einen hyperdynamen Kreislauf, sondern Herz, Zuversicht, Mut und eine gehörige Portion Frechheit.

Nach wie vor werde ich gefühlt permanent überholt, alle sind schneller als ich unterwegs, obwohl mir mein Tempo eigentlich nicht so trödelig vorkommt. Egal, ich laufe hier *mein* Rennen und habe wirklich bloss ein einziges Ziel: vor Kontrollschluss innert maximal 29 Stunden und 45 Minuten in Crans Montana über die Ziellinie zu laufen. Für einmal habe ich keinerlei weiteren Ansprüche oder Anforderungen, *just arrive!*



Bei einer lauschigen Berghütte kann man Getränke nachfüllen, im Brunnen die verklebt verschwitzten Hände und das Gesicht klarspülen. Schon fühlt man sich besser, irgendwie humanisiert. Aber der weitere Anstieg wird echt brutal, v.a. da man den ganzen Hang im Überblick hat und sich keinen Illusionen hingeben darf, dort vorne sei sicher der Übergang... Denn es geht - ob man es nun glaubt oder nicht - verdammt steil hoch, alles im Zickzack durch den öden Steinhang, dann in die Traverse, dreifach hoch hoch hoch.







Der Blick rüber zum **Öschinen-See** ist da ein lieblicher Gegensatz zu Steinwüste meiner Wanderung. Dazu gäbe es auch ein paar Anekdoten, aber die erspare ich Euch lieber. Sonst kommt dieser Bericht so langsam voran wie ich momentan:

Heftig atmend, die Arme auf den Oberschenkeln abgestützt (keine Stöcke!) wüрге ich mich den Hang hoch, es ist eine Tortur. Aber mit definiertem Ende, dort weit oben und ganz vorne stehen in der Passage Leute herum, dort muss der Durchlass ins Adelsbodner-Tal sei.

Mir fällt auf, wie hervorragend das Niveau der Teilnehmer ist; fast alles junge kräftige Typen, viele Franzosen, durchtrainiert und extrem fokussiert. Die UTMB-Serie floriert, über den Planeten verteilt finden zig Anlässe unter diesem Label statt, alle standardisiert nach demselben Schema. Aber dadurch auch von hoher und sicherer Qualität. Mein Lauf auf La Palma (**Transvulcania**, Oktober 2022) und dieses Jahr auf den Azoren (**Ultra Blue Island**) sind auch Teil dieser Veranstaltungen. Und allem Anschein nach machen hier viele wirklich vorab mit, um Punkte zu sammeln, welche die Chance steigern, dann irgendwann am «Mutterlauf» um den Mt. Blanc seine Leidenschaft ans Ultimatum treiben zu dürfen.



Mein Selbstvertrauen steht fest; Zweifel an sich selbst können in derartigen Situationen lähmend sein. Angst und Unsicherheit sind zwar erlaubt, aber man muss sich ihnen stellen. Also Kopf runter, frontal in den Wind! Was ich hier tue, ist alles Spezial-Bonus zu einem ohnehin sehr erfüllten Leben!



So, ich bin heilfroh, ziemlich matt und kraftlos nun doch oben angekommen, *felicitation runner Peter de la Suisse!* Die Banane und das Biberli (beides zerquetscht) im Fach vorne haben etwas Brennstoff geliefert, der Rest wurde aus internen Speichern mobilisiert. Sofort weiter, hier im engen Durchlass «Bunderschrinde» hat es kaum Platz, zudem zischt der Wind über die Kante und palavern Franzosen ihr «*bonne courage!*» in den Wind.



Die «**Bunderschrinde**», auf 2378 m.ü.M., 52.1 km seit dem Start.

Der U-förmig ausgeschnittene Durchlass ist genial: man erklimmt von Osten her die Passhöhe, überschreitet in nebligem Gegenwind den Grat, und sofort zieht einem die Schwerkraft auf der Gegenseite runter.

Solche Anlässe sind grossartige Gleichmacher. Hier oben im rauen Wind und abweisender Kulisse sind alle gleich: erschöpft, dreckig, atemlos, schwerelos.



Es folgt, was ich erwartet habe: ein steiler Abstieg entlang serpentinenartigen Wanderwegen. Nimm' s ruhig, Sicherheit zuerst, Stürze vermeiden, sorgsam weiter. Daher stresst es mich kaum noch, wenn von hinten wieder jemand mit horrendem Tempo an mir vorbeijagt; mit Stöcken bewaffnet rennen diese Burschen voll Karacho talwärts.



Das dort unten ist schon Adelboden. Freude herrscht (auch hier)! Das schaffe ich jetzt locker, dort ist der grosse CPkm60, wo man eine Tasche mit privatem Zeugs hinbringen lassen konnte, Zeit für einen körperlichen und mentalen Break bevor das eigentliche «*Pièce de Résistance*» kommt.

Es ist schön hier. Wunderbares Panorama, blauer Himmel, friedlich und offen.



In meinen Schuhen hat sich etwas Kies angesammelt, vorne an der Basis der Grosszehen brennt es leicht, mal zwickt das Knie rechts oder die Hüfte links, gesamthaft aber tiptopp unterwegs. Kommendes Jahr werde ich 60 (!) Jahre alt, schon verrückt und eigentlich deplatziert, sich so etwas zuzumuten. Meine Grundkondition ist schon noch beachtlich, aber derartige Extremfälle eigentlich nicht sonderlich ratsam für Grossväter...

**Frederic**, unser nun 2 ¼ Jahre alter Enkel, bestaunt immer wieder ehrfürchtig meine Trophäen und Bilder mit den Startnummern in der Wohnküche an der Hegenheimerstrasse. Ob er auch einmal solch verrückte Läufe bestreiten wird? Klettern tut er «wie ein Busi», überall hoch und runter, furchtlos und geschickt. Ausdauer und Willen hat er ebenfalls genug, die nötige Konstitution bestimmt ebenso. Aber das hat noch viel Zeit, zuerst wird er andere Hürden bewältigen.



Adelboden erreicht, Applaus am Strassenrand, das wärmende Wissen, jetzt wirklich klar mehr als die Hälfte bewältigt zu haben. Im Inneren des Sportzentrum herrscht **das grosse Tohuwabohu**: mindestens 150 Läufer sind hier emsig mit sich beschäftigt: Viele mampfen eifrig Tomatenspaghettis aus Plastiktellern (verschont mich davon, schon nur der Anblick weckt Übelkeit!), wühlen im Beutel mit den persönlichen Utensilien, schreiben SMS, telefonieren mit Verwandten, bandagieren Füsse und Kniegelenke, sitzen apathisch herum oder sprechen sich wortreich Mut zu, verschlingen Brote oder drücken sich Power-Gels in den Rachen.

Nichts wie raus hier, nachdem ich die bessere zweite Stirnlampe aus meiner Tüte gefischt und das verschwitzte Shirt gewechselt habe. Die Treppe hoch, vorbei am offiziell so deklarierten Ruhe-Raum (hier könnte ich mir eigentlich ein Nickerchen gönnen, bin sicher im Zeitplan), hoch zur Hauptstrasse und weiter Richtung **Chuenisbärgli** oder wie dieser Skihang heisst, der jedes Jahr die Freunde der Skinationen in seinen Bann zieht. Genau diese im Gesamtprofil kleine Welle darf ich nun überqueren, um über den Hahnenmoos-Pass runter nach Lenk zu gelangen, wo dann aller Wahrscheinlichkeit nach meine Nachtübung über den Wildstrubel himself beginnen wird.

Inzwischen bin ich oft allein unterwegs, es bilden sich selten kleine Grüppchen, jeder und jede ist nun definitiv im autistischen Modus angelangt. Denn trainieren kann man so etwas nicht, spätestens ab der 12. Stunde geht es oder geht es eben nicht mehr, da werden mentale Aspekte zentral und die Physis muss dauernd überlistet werden: Der Körper sagt schon lange STOP!, der innere Schweinehund lächelt souverän und wartet zynisch auf den Motivationskollaps, die Frage nach dem WOZU? ist längst obsolet geworden.

Ich freue mich nun, die kommende Stunde den Hang hochzukraxeln, den «unser» Marco Odermatt auf Skiern in gut einer Minute runterdonnert. Wenn man es nicht wüsste, würde man hier keine Destination der Skiwelteliten vermuten. Der Chuenisbärgli ist ein zugegebenermassen sehr steiler, aber friedlicher Hang, in dem stolz beglockte Kühe herbstliches Gras zerkauen. Und sich nicht von einer stummen Prozession schweissiger Läufer irritieren lassen.



Oben angekommen, gleich wieder runter, die Berg-und-Tal-Reise geht munter weiter. Es folgen liebliche Waldabschnitte, vorbei an einem Wasserrad, immer wieder kleine Kostbarkeiten fein und bescheiden am Wegrand: meine Kenntnisse in Botanik sind marginal, gefallen tun mir die vielen Blumen trotzdem.

Die Eindrücke an derartigen Anlässen sind, zumindest meiner Empfindung nach, eher diffus, man nimmt die Szenerie als Ganzes wahr. Und ob es sich dabei um lohnende Momente handelt oder eher nicht, bestimmt das innere Befinden. Oder einfacher: wenn es mir gut geht, gefällt es mir letztlich (fast) überall, wenn es mir schlecht geht, ist auch der bezauberndste Ort auf dem Planeten Erde öd und trostlos.



Was war eigentlich mein bisheriger «Peak» des Wildstrubel 2023? Vielleicht dass es keinen solchen gab, dass ich trotz meinen etwas angeschlagenen Voraussetzungen so tapfer und konstant unterwegs bin, dass ich bisher ohne Krise oder Verletzung durchgekommen bin, mit dem realistischen Ziel bereits auf dem Radar. Es wäre schon großartig, irgendwann in gar nicht allzu ferner Zukunft in Crans Montana einlaufen zu können, unter die heisse Dusche, weg mit den verschwitzten Klamotten, stolz im Wissen, hier etwas für mich persönlich Grossartiges geleistet zu haben. Dafür lohnt es sich sicher, etwas zu leiden, aber alles im vernünftigen Rahmen!

Den folgenden Aufstieg nach Sillerebüel habe ich etwas unterschätzt, ebenso den wieder kräftezehrenden Abstieg zum «Tiefpunkt» der Runde in Lenk auf 1068 m.ü.M. Ortszeit 19 Uhr, Laufzeit 14 Stunden, Tageslicht noch eine Stunde, Restdistanz ziemlich genau ein happiger Gebirgsmarathon, *keep going!* In stiller Standhaftigkeit mache ich einfach weiter nach dem bewährten Grundsatz KISS (keep it simple, stupid!).

Leider habe ich beim Betreten der Verpflegungsstelle die Beschriftungen (Distanz und Höhenmeter bis zum nächsten CP) nicht beachtet. Eine Helferin weiss es auch nicht so genau, «öppä acht kiwometer, gäng ufi, zerscht aber hingärä». Na bravo, das hilft schon mal weiter.



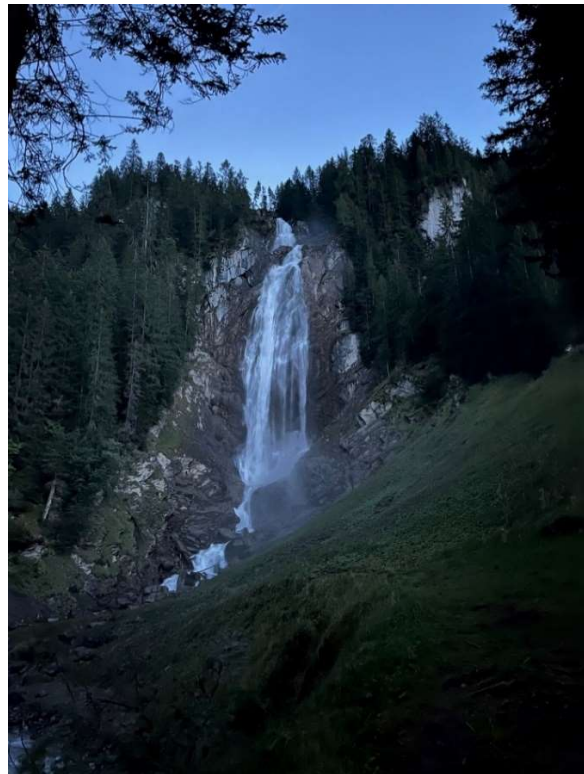
Zuerst geht es flach dem Flüsschen folgend zum Wald hin, hinter dem sich beängstigende Bergmassive türmen. Meine Ahnung sagt, dass ich genau dort drüber muss, in stockdunkler Nacht (Neumond exakt heute!), innerlich kalkuliere ich mal mit 10 Stunden fürs Finale, wenn es rascher geht – umso besser. Das Tempo zählt nun definitiv nicht mehr, auch meine Mitstreiter/innen sind alle damit beschäftigt, die Konzentration fürs Finale zu mobilisieren.



Noch ist es hell, nutze die Minuten! Ein wunderbarer Weg leitet nach einem kurzen Aufstieg durch den Wald hoch auf einfache Wanderwege, immer sanft ansteigend, ideal. Und begleitet vom feinen Abendwind und dem tosenden Rauschen des wilden Bachs zu meiner Linken fällt das Fortsetzen des WILD-110 äusserst leicht. Kühe muhen in den Abend, ihre Glocken füllen den enger werdenden Talkessel in gütige Stimmung. Beim Wasserfall ist es Zeit, die Stirnlampe aus dem Rucksack zu holen, anstelle der Schirmmütze bedarf es der Wollkappe, meine Jacke ist noch um den Bauch geschlungen, oben wird es sicher kühler - und dann bin ich bestimmt froh, diese bei Bedarf rasch zur Hand zu haben.



So ziehen sich die Viertelstunden aufregungslos dahin, ich habe sicher schon 300 der etwa 1500 Höhenmeter der letzten (!) Hürde erklimmen. Inzwischen ist es stockdunkel geworden, zudem mystisch ruhig, fast in Trance bewegt sich eine langgezogene Lichterreihe südwärts.



Checkpoint Iffigenalp, nochmals durchschnaufen und nachladen vor dem Einstieg in eine dunkle Wand, die sich vor mir zu türmen scheint. Erkennen kann ich nur einzelne Lichter, die hoch, ganz hoch oben einem fiktiven Pfad im Nichts zu folgen scheinen. Wenn das Läufer sind (wer sonst sollte um 21 Uhr einen Einstieg ins Wildstrubel-Massiv unter die Füße nehmen??) dann Prosit! Es geht geradezu senkrecht hoch, und so weit oben ist erst der Wendepunkt vor dem Abstieg nach Crans?

Ein Läufer liegt auf einer Bahre, in Woldecken gewickelt, tippt mit klammen Fingern eine Message in sein Handy. Vermutlich informiert er Angehörige, dass er sich nicht mehr im Stande fühlt, nochmals einen weiteren Gipfel zu bezwingen. Andere wirken erleichtert, dass nun endlich die letzte Herausforderung kommt, und wer es in dieser Zeit bis hierher geschafft hat, kommt auch mit gemütlichem Wandern noch vor Zielschluss zur Finish-Line. Ich vermeide zu viele Gedanken: **lauf jetzt einfach weiter, immer in Bewegung bleiben, jeder Schritt zählt, jeder Höhenmeter ist einer weniger. Bodenhaftung in beide Himmelsrichtungen nicht verlieren!**

Auch so ein Phänomen derartiger Exzesse: Es ist unmöglich, nicht sich selbst zu sein; es gibt KEINE Verkleidung, alle Hüllen fallen, die Realität macht Dich fertig. Im positiven Sinn. Und stellt die grossartigste aller Frage: *warum nicht?*

Meinen Höhenmesser beachte ich bewusst nicht, der würde mich höchstens demotivieren, so schneckenmässig wie ich vorankomme. Mal geht es quer durch den Wald, dann wieder im Zickzack über Schotterwege hoch, schon wird es vegetationsarm, letzte Tannen lassen sich im Schwarz der Nacht

erahnen. Ich kämpfe mich weiter, motiviert durch die Gewissheit, es auch diesmal schaffen zu können, egal in welcher Zeit und auf welchem Rang.

Ein nächster Blick nach oben verheißt aber nichts Gutes: es dauert noch ewig, bis ich mich in den aller Voraussicht nach schmerzhaften Abstieg stürzen darf. Aber es geht allen so, gefühlt macht sich eine Stimmung der Solidarität unter den Läufern breit: wer das hier schafft, ist ein stiller Held; wir sind irgendwie doch eine auserkorene Truppe idiotisch Privilegierter. Es zählt weder Puls noch Schrittkadenz, sondern das umwerfende Gefühl eine derart gewaltige Leistung letztlich ohne Druck und Zwang aufbringen zu können.

Es wird kälter, rasch muss die Jacke angezogen werden. Die Läuferin vor mir bringt die Kraft für die nun wieder hohen Tritte im steinigen Hang kaum mehr auf, ächzt sich auf Stöcken hoch. Ich überhole sie, wenig später schliesst sie wieder auf. Überhaupt bin ich nun seit Stunden mehr oder weniger mit denselben Läufern unterwegs, Rangverschiebungen gibt es nur noch wenige, die Besten sind längst im Ziel, andere noch im Anmarsch nach Adelboden.



Nun ist es definitiv Zeit für die erste Zucker-Coffein-Bombe, die klebrigen Gummwürfel die – Einbildung oder Realität – in solchen Situationen etwas Schub (keine Flügel!) verleihen können.

Es wird windig und rau, 3° Celsius wurden am Start prognostiziert. Das sollte also der letzte Clou sein! Aber nein..., über ein etwas flacheres Hochplateau führen die reflektierenden Stangen und Fähnchen direkt zu einem nächsten dunklen Block, in dem sich – bis unvorstellbar weit nach oben reichend – feine Lichter bewegen! Also nochmals sicher 500 Höhenmeter, verliere die Nerven nicht, macht Dich auf etwas gefasst!

Nun marschieren wir zu Dritt stumm zum Lichtkegel vor den Füßen starrend dem schlecht erkennbaren Weg nach. Plötzlich KEINE Markierungen mehr, auch keine Läufer vorne erkennbar, sogar beim Blick zurück nur Dunkel. Mist, verlaufen! Weit weg von der Strecke können wir unmöglich sein. Einer kehrt um, zu zweit gehen wir etwas voran und scannen die Umgebung mit unseren Stirnlampen nach Lichtreflexen. Meine Lampe ist schon im Sparmodus, der Akku hat bloss 2 Stunden gehalten, aber eine Reservelampe ist im Rucksack dabei.

Ich stehe **allein im lichterlosen Nichts**. Und dann geht es plötzlich rasant schnell:

>> Während ich etwas verzweifelt rotierend die Umgebung nach Markierungen absuche, verliere ich irgendwie den Halt unter den Füßen, kann mein **Ungleichgewicht** nicht korrigieren - und stürze den Hang runter.

>> Reflexartig reisse ich die Arme vors Gesicht und kugle mich zusammen wie ein Igel, rolle mich **überschlagend den steinigen Hang runter**, ein heftiges Erlebnis! Es kracht und rotiert und tut weh und...

>> ...mit einem Knall **endet** die Turbulenz.

>> Erstmal muss ich mich orientieren. Ich bin ganz allein – und so fühle ich mich auch. Die Zeit steht still. Neben mir der Schein der Lampe in schiefriiges Gestein. Bewegen kann ich noch alles, bluten tut es glaub ich nirgends, bin schmerzhaft durchgerüttelt, aber nicht offensichtlich hirn-erschüttert. Glück gehabt, **nichts passiert** - ausser ein paar Prellungen.

>> Und: dort vorne rechts flattert ein Fähnchen im Wind, wenig weiter unten zwei Stirnlampen in Bewegung. Ich bin dank meiner unfreiwilligen Wegkorrektur wenigstens wieder **auf dem richtigen Pfad**.



Gesehen und bemerkt hat meinen Sturz niemand. Aber ich war ja nicht weit weg von der offiziellen Strecke und – lassen wir das besser...

(Natürlich gibt es keine Bilder von meinem *Shut down*. So ein Stein-Felsen-Abgrund war es, karge Ödnis hier oben auf bald 3000 m.ü.M.).

Diskret und als wäre nichts passiert reihe ich mich scheu wieder in die stumme Prozession der verrückten Nacht-Berggänger ein. Wo meine beiden Kollegen geblieben sind, weiss ich nicht.

Nach ein paar Minuten fällt mir auf, wie anstrengungslos es sich plötzlich läuft, der frappante Adrenalinschub aufgrund meiner Kapriolen aktiviert ungeahnte Kräfte.



Wenig später ist aber auch dieser Boost wieder erloschen - und der Kampf im Hang geht weiter. Nun bevölkert sich der Steilhang oberhalb mir auf eigenartige Weise: Scharen von Läufern kommen entgegen, eigenartig. Erst später wird mir klar, dass wir nicht über diesen Pass müssen, sondern hoch und dann in einem 8-Loop wieder runter, sodass sich hier unten am letzten Steilstück die Wege überkreuzen. Wenigstens etwas Leben in die karge Kälte.

Eines der Dinge, die ich an und in den Bergen liebe: sie sind einfach da, urteilen nie, loben und tadeln nicht, kümmern sich um nichts. Mir scheint, als hätte ich hier oben in der kargen Ödnis nur diese eine, einzige Chance. Vermassele sie jetzt nicht!

Immer noch hoch, hört das den nie auf? Doch, die Lichter dort vorne strahlen Wärme und Geborgenheit aus, das ist der **Checkpoint Cabane Wildstrubel 2794 m.ü.M.**: Du hast es geschafft!

Heisse Bouillon, Kapuze hoch, Wechsel auf die bessere Stirnlampe, Blick auf die Uhr (Mitternacht, Cursor blinkt auf der korrekten Route), ab nun bloss noch runter. Jetzt schaffst Du's, garantiert: Gänsehaut und Zähneklappern, fühlt sich herrlich vitalisierend an, auf ins Finale!

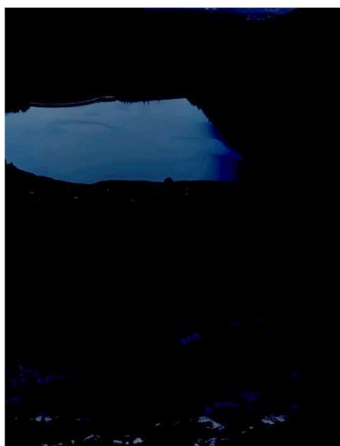
Das ist wieder so ein intensivster Moment: ganz oben angekommen brechen die Viertelstunden zuvor weg, verlieren jeglichen Gehalt. Jetzt gibt es nur noch einen Weg, der vorwärts nach unten führt. Wer zu lange auf einem Gipfel sitzt, stirbt: Lektion 1 in Höhenmedizin. Und: je verrückter eine Situation ist, umso mehr weiss ich, etwas Besonderes zu tun.

Anfangs natürlich äusserst anspruchsvoll, rutschig, technisch, schwindelerregend. Dann kreuze ich die Strecke der sich Hochkämpfenden, irgendwie ein befreiendes Gefühl. Denn jetzt wird es endlich einfacher, festgetretene Wege schlängeln sich sanft durch die Nacht, alles gut markiert. Dann ich bin *erstmal* seit dem Start allein unterwegs, kein Lichterhüpfen vor, kein Stöckeklappern hinter mir. Jetzt konzentriert bleiben, Kilometer fressen, das Ziel magnetisieren! In etwa 6 km sollte beim Stausee der letzte Checkpoint kommen, belanglose 700 Höhenmeter runter, dann bloss noch flach ins langersehnte Ziel.

Ich laufe hervorragend, gleichmässig, sicher, gut dosiert, erstaunlich locker. Nochmals folgen nervige steilere Wege, die ich zaghaft herunterstakse, erneut jagen sicher ein Dutzend Läufer an mir vorbei, als gäbe es kein Morgen.

Vom Sturz habe ich mir - so wie es scheint - keine gröberen Blessuren geholt. Bluten tut es nirgends, alle Gelenke bleiben mobil. Das heftige Intermezzo am Wildstrubel ist schon fast vergessen. Ist es ein klein wenig Restverstand und vorab mein zäher Überlebens/durchhaltewille, der mich antreibt? Unser Alltag ist so steril und digitalisiert geworden, da darf es zwischendurch doch auch mal kräftig rumpeln...

(Erst an den Tagen danach werden die Folgen sicht- und spürbar: Prellungen, Schürfungen und Blutergüsse an beiden Ellbogen und Knöchel rechts, Beule an der Stirn, Mittelfinger rechts verstaucht, Knie etwas geschürft, rechts zwei Rippen (radiologisch dokumentiert!) gebrochen, links garantiert auch, zumindest dem schmerzhaften Knacken bei gewissen Bewegung nach zu urteilen. Momentan stört mich das alles überhaupt nicht. Es sind letztlich Bagatellen. Und unter der Hormon- und Endorphin-Dusche des näherkommenden Ziels absolut schmerzlos!)



Schwarze Nacht, ich renne blind vertrauend von Markierung zu Markierung.

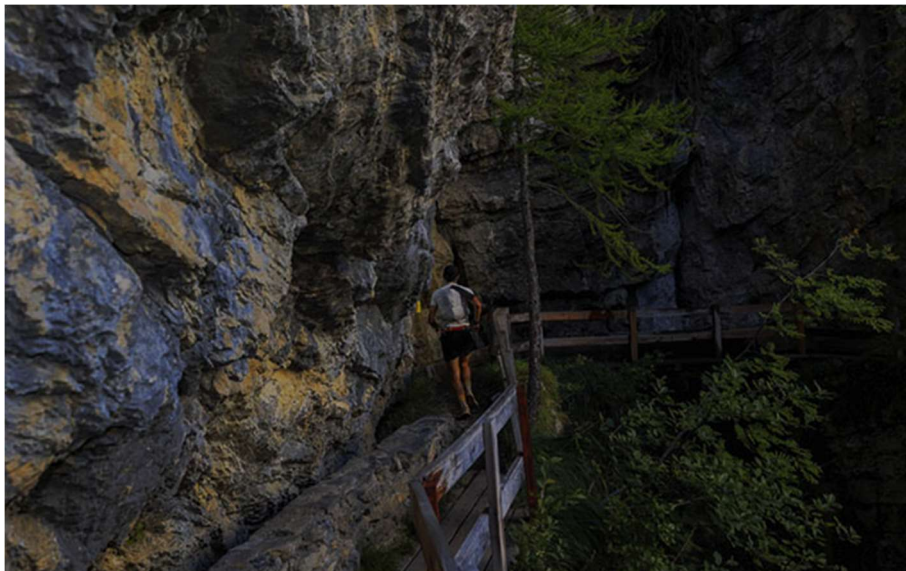
Beim Staudamm «Barrage de Tseuzien» ist nun endlich der *letzte* Kontrollposten erreicht; etwas Cola aus dem Becher, wunderbar! Himbeer-Sirup in die Flasche rechts und warme Bouillon links, *go for the end!*

Ein Blick auf Handy: Heidi hat versucht, mich zu erreichen, von 1 Stunde 28 Minuten. Die Tastatur auf dem Gerät spukt, vielleicht ist sie durch meinen Sturz etwas zu sehr durchgerüttelt worden?

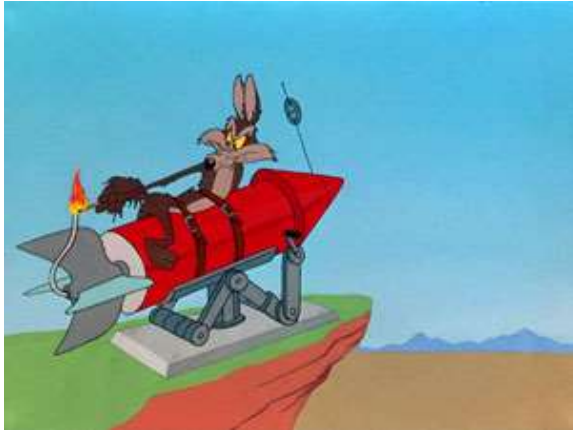
Ich rufe sie an, es ist etwa 1 Uhr nachts, kann versichern, dass ich sehr bald im Ziel sein werde. Von meinem Sturz und auch dem Durchfall vor dem Lauf erzähle ich ihr besser nichts... Spielraum für weitere Fehlschläge oder Leichtsinn habe ich aber definitiv keinen mehr. Die Natur meint es gut mit uns, aber nochmals herausfordern sollte ich sie besser nicht.

Während dem kurzen Anruf habe ich prompt den Weg verloren, ein Belgier ruft mich zurück: «lci!!» geht es – nein wirklich – nochmals verdammt steil runter. Ich habe mich auf triviale Waldwege programmiert und die letzten 10 km in knapp einer Stunde kalkuliert, und jetzt geht dieses Gestolpere über Erlebniswege für Profi-Hiker weiter!?! Keine Gnade, keine Alternative, es geht ja dem Ziel entgegen, jetzt bloss keinen Ärger aufkommen lassen. Brauch die verbliebene Energie für Wichtigeres. Der «Scheiss-drauf-ich-mach-das-jetzt-gut»-Modus kommt zur Anwendung.

Endlich wird es etwas flacher, jetzt sogar noch ein penetrant langgezogener Anstieg, bis über eine Brücke die gegenüberliegende Talseite angesteuert wird. Hier wäre es garantiert wunderschön für eine Tagwanderung, gut ausgerüstet, bestens gepflegt, satt ausgeschlafen. Aber auch so: das monotone Traben durch die Nacht hat durchaus seinen Reiz. Kilometer 110 zeigt meine geliebte SUUNTO an, na also, nur noch ein Katzensprung, vielleicht schaffe ich es sogar noch unter 22 Stunden?



In den Hang montierte Holzwege und aus dem Felsen gehauene Passagen, Brücken und hölzerne Wasserrinnen, spektakulär. Und richtig: auch der Sternenhimmel zeigt sich ganz diskret durch die pechscharze Nacht; feinstes Glitzern zwischen Tannen, die gütig meinen Weg begleiten.



Jetzt bitte etwas Schub geben aus den DREI folgenden Gründen:

1. Je schneller ich laufe, umso rascher ist dieses Theater zu Ende.
2. Je zügiger ich vorankomme, desto speditiver stehe ich unter der heissen Dusche.
3. Keine weiteren Plätze einbüßen, sonst denken die zuhause, ich hätte am Schluss noch schlapp gemacht.

Die «Peak-End-Regel» kommt mir erneut in den Sinn: Von einem Anlass bleiben einem zwei Dinge garantiert in Erinnerung: der **Höhepunkt** und das **Ende**. Was war eigentlich der Höhepunkt? Es fällt mir nichts ein. Und genau das ist er, nämlich der Lauf als Ganzes, wie ich es auch diesmal umsichtig, geradezu bravourös geschafft habe. Und das Ende: das gestalte ich jetzt selbst, aktiv, in dem ich genau in dieser lockeren Art auch noch die letzten Kilometer souverän durchziehe - und mit guten Reserven ins Ziel einlaufen werde.



Herrlich, die leuchtenden Lettern über dem See! Diesen darf ich noch umrunden, dann geht es etwas unübersichtlich durchs Dorf, im Bogen ums Sportzentrum und über den grünen Teppich ins Ziel! Super, geschafft, grandios!



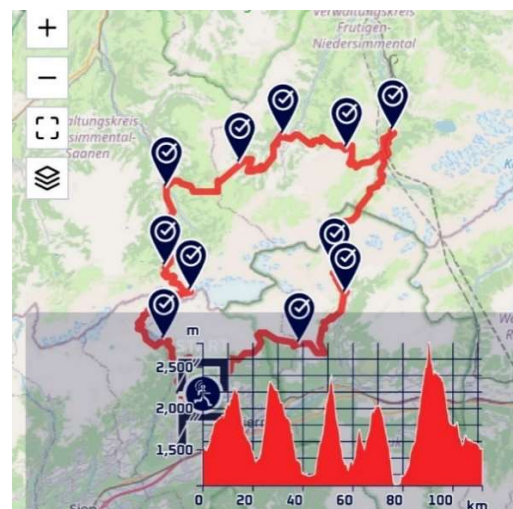
**22 Stunden 10 Minuten 59 Sekunden**, Rang 278 von 696 Gestarteten und 557 Finisher; über 118 schwierige Kilometer und enorme Höhendifferenzen, *what a feeling!* Ich bin stolz, erleichtert, befreit, froh, erlöst.

**CONGRATS Peter !**

You are officially a finisher of the first edition of Wildstrubel by UTMB 2023 - Wild 110. 🏆  
You have completed your race 278, your race time is:  
**22:10:59.**



Alle Streckenabschnitte sind bei mir mit **OKAY** abgehakt, ich bin korrekt registriert, darf mir die verdiente Medaille umhängen lassen...



...sie ist ehrlich verdient, macht mich glücklich.



Hervorragend gemacht. Einmal mehr wüsste ich nicht, was ich hätte – unter diesen Bedingungen – besser machen können. **Das Beste war heute gut.**



**WILD STRUBEL**  
CRANS MONTANA   
BY **UTMB**

**Peter OSTERWALDER**

COMPLETED THE RACE **WILD 110K**  


WITH THE OFFICIAL TIME **22:10:59**

113 6600

OFFICIAL FINISHER CERTIFICATE

OVERALL RANKING **278**

GENDER RANKING **253**

CATEGORY RANKING **6**



Basel/Bonstetten, September 2023

Peter Osterwalder

[www.medic-sport.ch](http://www.medic-sport.ch)