



14. – 20. Oktober 2017, Kastilien, Nordspanien

BURGOS ULTRA STAGE RACE

„DER WEG DER LEGENDEN“



PROLOG

- ✓ **Kastilien** im Schatten der Pyrenäen Spaniens, der sagenhafte **Jakobs-weg**, mystische Legenden und uralte Sagen
- ✓ ein **mehrtägiger Langstreckenlauf** über mehr als 250 km, aber ohne Mit-schleppen der gesamten Ausrüstung und Verpflegung
- ✓ Unterkünfte in malerischen Dörfern und eine **sportliche Woche** mit Gleichgesinnten
- ✓ wieder etwas **Fitness** nach der Trägheit im Anschluss an den enttäuschenden Lauf in Hawaii fünf Monate zuvor
- ✓ eine Woche *einfach* so unterwegs, ohne viele Ziele oder die Frage nach Sinn und Zweck
- ✓ >> *Travelling is like a box of chocolates; you never know where you're gonna end up.* <<



So oder ähnlich stelle ich mir die kommende Woche vor. Erwartungsfroh, zwar nicht sonderlich fit aber doch ausreichend trainiert für eine neue sportliche Herausforderung sitze ich zuversichtlich im Flieger nach Madrid. Die anschließende Busfahrt 200 km in den Norden nach Burgos gestaltet sich kurzweilig und amüsant; Max, Stephan, Hanne, Gitta und Peter: Swiss Team auf dem Weg zum „**Way of Legends**“!



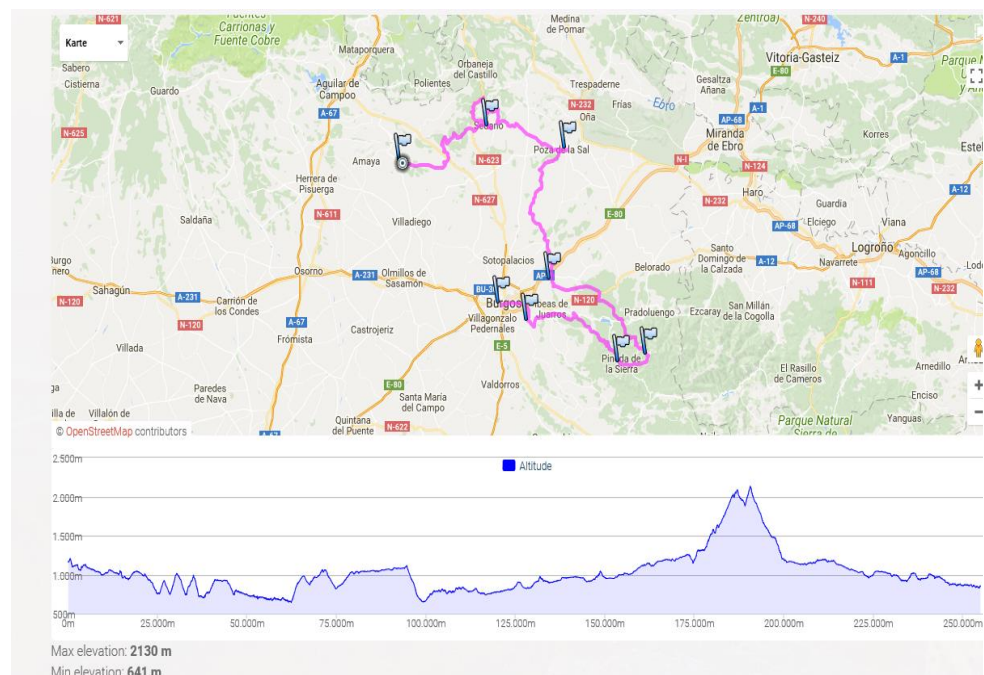
Nochmals eine Stunde später beziehen wir die erste Unterkunft, ein einfaches aber wohnlich-gemütliches Landhaus etwas ausserhalb Burgos.

Schon bekannte und mehrheitlich noch unbekannte Läuferinnen und Läufer finden sich hier ein zu einer gemeinsamen Reise ins Ungewisse: 253 km in 6 Etappen, ein paar Tausend Meter Höhenunterschied, einsame Kilometer in Natur, Wind und Wetter warten auf uns „Ultralangstreckler“, eine eigenartige weltweit verstreute Gruppierung von Sinnesgenossen, die sich alljährlich irgendwo zu irgendeinem sportlichen Nonsens treffen.

Streckenplan

Start ist nordwestlich bei Amaya. Die Fähnchen markieren die Zielunterkünfte. Finale in Burgos.

Und hier das **Höhenprofil** mit dem Berg San Millan als Peak.



24 Teilnehmer sind gemeldet, 12 Nationen vertreten, 8 Frauen, ein Hund (Nora läuft mit Lilly); mindestens so viele Helfer (Küche, Logistik und Transporte, zwei Ärztinnen, Streckenposten, Fotografen etc.) sind mit dabei.



Ich fühle mich sofort wohl und willkommen, schon im Vorfeld war eine sympathische Stimmung spürbar: Hier geht es nicht um Ränge oder Sekunden, sondern um eine sportlich herausfordernde und gleichzeitig erholsame Ferienwoche im Norden Spaniens. Die Wetterprognose wechselt täglich – zumindest die ersten 2-3 Tage sollte es trocken und warm bleiben.

Mit dabei sind in „unserer“ Gruppe

- **Max**, der *never-give-up*-Kardiologe aus Solothurn
- **Stephan**, auch so ein *unkaputtbarer* Dauerläufer
- **Hanne** aus Bonstetten, Grossmutter und *Ausdauer-Diesel*
- **Gitta**, *joungster und joungstar* aus Ungarn
- **Mundi**, der Mann für *mieses* Wetter und *unbegehbare* Bergwege
- **Peter** (ja was soll ich hier schreiben?!?)



Es ist zwar eng in unserem 3-er-Zimmer, aber dennoch schlafen wir herrlich. Denn so eine Laufwoche – so absurd es auch klingen mag an 5 Tagen hintereinander jeweils mehr als einen Bergmarathon zu laufen – ist ungemein erholsam und relaxierend. Denn ausser rennen, danach etwas herumflätzen, brav Kalorien füttern und eben *viel schlafen* macht man an so einem Anlass... nichts.



Nach dem ersten Frühstück erkunden wir etwas die nähere Umgebung. Viel gibt es nicht zu entdecken, das Dorf wirkt verlassen, nur weit oben am Hang tuckert gelegentlich ein Traktor vorbei. Wunderbar wärmend leuchten Sonnenstrahlen schief in den Oktobermorgen. Vor dem grossen Wettkampf gilt es heute vorab, sich auszuruhen und mental auf das Ungewisse einzustimmen. Ich freue mich kindlich auf diese Woche, bin gespannt auf die Konkurrenz, habe in der Vorbereitung zu diesem Trail wieder Freude am Laufen gefunden, die mir im Anschluss an den „Mauna-to-Mauna2017“ auf Hawaii abhandengekommen ist.

Ob ich hier ganz vorne dabei sein kann? Kleine Anlässe sind oft von höherem Niveau als die grossen Veranstaltungen in diesem Genre. Auf Sizilien bin ich am Volcanotrail zuletzt knapp Zehnter von 30 Teilnehmern geworden, so gut war die Konkurrenz. Der Sieger vom letzten Jahr (Salvador, war auch in Hawaii und hat dort aufgegeben) läuft nicht mit, da er erst vor zwei Wochen an einem 400 km-Challenge in der Wüste Gobi knapp finishen konnte und nun noch nicht wieder bei Kräften ist. Auch sonst scheint kein Crack aus der Ultrazene dabei zu sein, aber da kann man sich arg täuschen... Die Verteilung der Nummern (ich bin Nr. 5), der medizinische und Pflichtmaterial-Check sowie das (blinde) Signieren der vielen Bestimmungen erfolgen speditiv und pro forma.

Dann gibt es bereits das erste Festmahl, zubereitet von einer emsigen Küchentruppe unter dem Diktat der fleissigen Maria Gonzalez (camp manager).

Als wir uns schon mehr als satt zurücklehnen und ans Mittagsschläfchen denken, tragen die Köchinnen stolz zwei riesigen Paella – Pfannen auf, also nochmals ein Häppchen – vor dem Dessert.



Okay, ein paar Extrakalorien sind sicher gut investiert in Erwartung der sportlichen Leistung, die Manu Pastor uns Verrückten nun präsentiert. Die ersten 5 Etappen sind zwischen 42 und 52 km lang, immer mit 1000-2000 Höhenmeter hoch und runter. Als Finale nach Burgos dann bloss noch symbolische 13 km entlang dem Jakobsweg, also nicht erwähnenswert. Kein Ruhetag dazwischen, sicher viel Wind und ab Mittwoch Regen, Gewitter und Kälte; garantiert anspruchsvolle Trailpfade und stellenweise weglos quer durch die Botanik – vom Ziel in einer Woche trennen uns noch Welten; unvorstellbar weit weg ist schon bloss der Gedanke ans Hotel in Burgos, wo irgendwann in sehr ferner Zukunft scheinbar ganz besondere Medaillen auf jeden Finisher warten.

Nachmittags wage ich mich - entgegen alle Vernunft – an einen Joggingausflug in die Umgebung. Dabei bekomme ich einen Vorgeschmack von den steinigen Wegen, der heissen trockenen Luft, raschelndem Laub unter meinen Füßen auf traumhaften Waldwegen, kreisenden Gänse-Geier hoch oben an den Felsen hinter dem Fluss, abgeernteten Getreide- und Kartoffelfelder.



Wenn die kommenden Tage in so bezaubernder Natur stattfinden werden, war die Anmeldung an das www.burgosultrastagerace.com eine fabelhafte Idee.

Und zudem sollten wir ja auch kulturell-historisch profitieren: Jeder Tag steht unter dem Patronat einer lokalen Legende, die unsere Laufstrecke in einen Kontext stellen soll, der über das bloss Läuferische hinausgeht.

Auch das Abendessen ist vom Allerfeinsten. Dann muss gepackt werden: was nicht mehr benötigt wird in den grossen Reise-Koffer zurück nach Burgos, maximal 12 kg kommen mit auf unsere Reise. An den einzelnen Etappen mittragen muss man allerdings bloss einen kleinen Tagesrucksack. So macht es garantiert mehr Spass als die Schlepperei der gesamten Ausrüstung inkl. Verpflegung wie z.B. beim Marathon des Sables (Marokko), Atacama Crossing (Chile) Grand-2-Grand (Utah) oder Mauna-2-Mauna (Hawaii).



Erste Etappe, Pena Ulana – Sedano; 48 km, + 1645 m, -2045 m

Historischer Hintergrund zur heutigen Etappe: Die verleugnete Stadt Bravum.

Während 200 Jahren regierten die Römer auf der iberischen Halbinsel, dennoch gelang es ihnen immer noch nicht, die keltischen Gallier im Nordwesten zu bezwingen (Asterix und Obelix lassen grüssen!). Speziell der Stamm Turmogi konnte unbezwungen die Höhenfestung Ulana halten. Selbst Augustus Legionen wurden dort mehrfach gedemütigt, sodass der Imperator höchstpersönlich vor Ort erschien, um die 7 Jahre dauernde Belagerung zu leiten. Letztlich zogen es die Kelten vor, sich mit den Beeren der Eibe zu vergiften, anstatt von den Römern geschlagen und versklavt zu werden. Dies wiederum demütigte die stolzen Römer derart, dass die Existenz der Keltienstadt *Bravum* (lateinisch die Stadt der Tapferen) nicht in die Geschichtsschreibung einging.



Hier oben, auf dem 3 x 3 km durchmessenden Tafelberg Bravum Ulana, umgeben von scharfen Klippen, soll der Startschuss zu meinem diesjährigen Laufereignis erfolgen. In den letzten Jahrzehnten wurden hier Gebäudereste und Gräber freigelegt, in denen die Knochen der keltischen Krieger versteckt wurden, die sich – sollte die Legende nicht aus dem Reich der Utopie entstammen – mit Eiben-Beeren selber vergiftet haben. Noch ist es stockdunkel und kalter Wind fegt unfreundlich übers Plateau.



Aus einem lichten Hain ertönt eigenartiges Getrommel und durchdringende Töne aus einem Büffelhorn.

Zwei bärtige Druiden mit wilden Haaren empfangen uns erwartungsfrohe Läufer. Ungläubig lauschen wir den unverständlichen Rufen der beiden Zauberer.

Eindringlich mahnt der grössere der Beiden fremd klingende Drohungen in die Morgendämmerung: „Gebt niemals auf! Und falls die Römer kommen, schneidet Euch die Kehle durch oder esst von der Eibe! Besser tot als versklavt!“. Mit glühendem Blick verteilt er jedem einen kleinen Eibenzweig mit Beeren. Wer weiss, vielleicht werde ich seine Anwendung auf den kommenden Etappen in Erwägung ziehen (müssen)...

Es geht auch ohne Megaphon, Startbogen oder Zeitmessmatte; nicht einmal einen Weg gibt es hier oben auf 1231 m.ü.M. Rasch wünschen wir einander nochmals viel Glück und gutes Gelingen auf der nun bedrohlich real gewordenen ersten Etappe über fast 50 Kilometer. Und schon zählt Manu den Countdown, 10,..., 3-2-1 los! Hastig eilen erste Läufer den Markierungen nach, sofort stürmt ein Grüppchen los in noch dämmrig fahlem Morgenlicht.



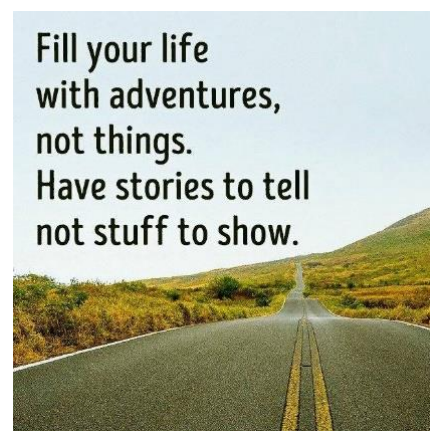
Der zerklüftete steinige Boden ist erschwerend von dornigem Gebüsch und hohem Gras bedeckt, vorsichtig zaghaft taste ich mich voran, unbeeindruckt vom schnellen Quartett in Front. Der erste Kilometer sei gemäss Race Director Manu einer der Schwierigsten der ganzen Strecke überhaupt, also kein Grund zu Wagnissen oder hektischer Eile. Wenigstens wärmt die hochkonzentrierte Rennerei über die karge Hochebene etwas auf, bevor es in den spektakulären und zugleich gefährlichen Abstieg über einen kaum erkennbaren Klippenweg zum Hochmoor geht.

Hier sind Knochen in Nischen gefunden worden, Megalithgräber gibt es auch. Davon erkennen kann ich beim besten Willen nichts, scheinbar fehlt mir der historisch-geologische Blick resp. ich muss all meine Sensoren zum schwierigen Terrain ausrichten. Jetzt ein Sturz oder eine Gelenkverletzung wäre fatal und daher: *safety first!*



Stolz renne ich in nun endlich einfacheres Gelände. Trampelpfade - vermutlich von Kühen oder Eseln flacht getreten - erleichtern das Vorankommen. Einzelne Regentropfen stören kaum, vielmehr heben diese den Zauber der aufgehenden Sonne, in die wir geradewegs laufen.

So beruhigt sich der Atem und Puls, die Schrittfrequenz harmonisiert mit dem rhythmischen Befinden, locker und gesund laufen zu dürfen. Ich bin gut vorbereitet, habe entspannt und ohne Vorgaben die letzten Wochen mein übliches Laufpensum etwas gesteigert, bin zuversichtlich hier gut durchkommen zu können.



Vorne weg läuft ein Trio in orange-grau-schwarz, dann Véro und ich an 5. Stelle. Das Tempo ist erstaunlich hoch (zu hoch?), aber wenigstens kommen wir gut voran und der Regen verzieht sich. Es ist angenehm kühl und windstill. Nach langgezogenen Ebenen führt die hervorragend angebrachte Streckenmarkierung ins Tal des Fluss Rudron. Herbstliche Farben verzieren das zerklüftete Karstgebirge. Erste Kletterpartien über steile Schotterfelder sorgen für willkommene Abwechslung. Leider will mein kleiner Fotoapparat nicht mitspielen, eine unleserliche Mitteilung auf dem Display verschwindet auch nach zweimaligem Ausschalten, erneutem Einsetzen der Batterie und Wenden des Chips nicht. Schade, heute wären sicher tolle Bilder entstanden. Aber ich werde bestimmt von meinen Kollegen/-innen solche erhalten.



Checkpoint 1.1 ist erreicht, meine Wasservorräte reichen aber noch, habe ich doch bisher kaum etwas getrunken. Durch malerische mittelalterlich und verlassen erscheinende Dörfer geht es nun wieder etwas bergauf – und schon bin ich zum führenden Trio aufgeschlossen. Es ist **Richard** und **Keith** aus England sowie **Maik** aus Deutschland, drei kräftige Typen, die hier beeindruckend schnell gestartet sind. Solche Läufer gewinnen einzelne Etappen, aber nicht ganze Rennen; ein kurzer aber steiler Feldweg genügt – und schon bin ich alleine in Führung.



Peter Osterwalder, Switzerland, frontrunner on the way of legends!

Fühlt sich gut an, gibt zusätzlichen Schub. Und den will ich jetzt nutzen, Richard gleich abhängen und etwas demoralisieren...

Denn wenn ich diese Startetappe mit gutem Vorsprung gewinnen sollte, hätte ich danach eine etwas stressfreiere Laufwoche, in der es „bloss noch“ um Verwalten des Vorsprungs ginge. So meine tollkühnen Phantasien... Also renne ich wie ein von Krokodilen gehetzter Gorilla die folgenden Kilometer durch waldige Passagen, überdrehe klar meinen Langdistanz-Schongang. Vorbei am Fotografen (er scheint nicht sonderlich begeistert an sein Werk zu gehen, knipst einfach mal als ich daher stürme), dann wieder ganz alleine auf schmalen steinigen Single-Trails.



Nun geht es auf einer breiten Kiesstrasse monoton bergab. Meine Achillessehne und auf der Innenseite die stabilisierende Rückfuss-Sehne beginnen zu schmerzen, nur leicht aber doch bei jedem Schritt. Hoffentlich legt sich das bald wieder... CP 1.2. ist jetzt auch geschafft, die Ärztin Laura gratuliert zu Halbzeit und guter Leistung.

Frisch aufdotiert mit total einem Liter Wasser mache ich mich zuversichtlich auf den zweiten Streckenabschnitt. Wie läuft es wohl meinen Schweizer Kollegen? Stephan ist sicher noch etwas müde von den über 300 km am Tor des Géants vor 4 Wochen. Hält Hannes Knie? Schafft Gitta ihren ersten Lauf über mehr als die Marathondistanz? Kommt Max in seinen unverkennbaren Lauftritt, wo ihn nichts und niemand mehr stoppen kann?

Leichtfüßig kraxle ich nun den ersten von insgesamt vier Hügel mit je 200-300 m Höhendifferenz hoch. Gut so. Lauf weiter in Deinem Speed. Kein Blick zurück. Jetzt Zeit gewinnen. Konzentriert bleiben. Bergab keine Fehltritte oder Stürze riskieren. Welches Privileg, hier rennen zu dürfen. Welch spektakuläre Kulisse für uns 22 Mutige. Welche Faszination, derart einsame Pfade zu entdecken!



Auf dem zweiten Hügel angekommen muss ich pinkeln, ein gutes Zeichen betreffend meinen Flüssigkeitshaushalt. Denn die Sonne brennt immer mehr durch die lichten Wälder, heisser Wind trocknet zusätzlich aus. So langsam werde ich dennoch matt und die Kräfte schwinden, nicht so ganz erstaunlich nach inzwischen 30 km. Wieder geht es ziemlich steil runter, die Schläge auf meine Oberschenkelmuskulatur tun gar nicht gut, auch ist meine Laune etwas ins Miese gedriftet. Ich komme nur noch zäh voran, es läuft nicht mehr „von alleine“.

Und jetzt das: Schon habe ich den Checkpoint 1.3 erblickt und freudig den Helfern dort gewunken, höre ich hinter mir Schritte. Shit, das ist ja Richard, der mich sogleich ein- und überholt. Da wird aber gar nichts aus einem „Hamstervorsprung“ für die kommenden 5 Tage, im Gegenteil: Wunderläufer P.O. aus CH zurück auf Feld 2! Du blöder Idiot hast schon geglaubt, hier in einer eigenen Kategorie rennen zu können...



Richard zückt bei der nun folgenden Steigung seine Stöcke aus dem Rucksack und zieht vierbeinig mit penetranter Souveränität davon – schon bald kann ich ihn nicht mehr vor mir sehen. Ich nehme das nun einmal zur Kenntnis.

Dranbleiben geht nicht, aber zumindest den Abstand so klein wie möglich zu halten dürfte das Motto der restlichen etwas 15 km lauten. Es geht ja noch über 200 km, heute ist erst der Einstieg, wenn er besser ist, soll er auch vor mir klassiert sein; wenn ich nicht schneller laufen kann, ist das halt mein Problem. Jetzt einfach keinen Fehler begehen, konzentriert und dosiert bleiben, gib Dein bestes – mehr hast Du nicht. Solche Fragmente schwirren durch den überhitzten Schädel im erfolgreichen Bemühen, wieder etwas in die Balance zu kommen.



Ein flacher Abschnitt führt an die letzte der 4 Steigungen vor dem Ziel in Sedano. Jetzt muss ich etwas Kalorien nachladen, wenn ich keine Krise oder das totale Blackout riskieren will. Schön säuberlich abgepackt in meinem Rucksack lagert für solche Notfälle mein bewährtes Survival-Kit: 4 Willisauer-Ringli und 2 Ovospport-Stängel, dazu ein Caramel-Zältli und alles mit Isostar heruntergespült. Dann wenig später noch zwei von den komischen Zuckergummis mit Koffein. Wenn das nicht hilft...



Das Schluss-Profil der ersten Etappe mit den 4 Steigungen...

Der letzte Checkpoint ist passiert, ausgangs Dorf Bunuelos del Rudron kann ich endlich meine klebrigen Hände und das verschwitzte Gesicht an einem Brunnen waschen. So revitalisiert läuft es sich besser. Freudig und in durchaus flottem Tempo erklimme ich Hügel Nr. 4. Jetzt einfach nicht zu viel studieren, sondern gleichmässig weiter, egal wer vor oder hinter mir läuft, ich will (muss!) mich bloss auf mein persönliches Rennen konzentrieren.



Nochmals geht es über einen laubbedeckten Waldweg in engen Serpentinentalwärts, vorne sind erste Häuser von Sedano zu sehen. Dort eingetroffen suche ich mit hastigen Blicken nach dem Zielbanner, wo die Ankunft der Legendenläufer gefeiert wird.

Aber nix da. Einfach quer über die Strasse, vorbei an freudig applaudierenden Spaniern, und wieder hoch auf die nächste Anhöhe.



Eine universell gültige Läuferregel lautet ungefähr so:

„Vertraue niemals dem ersten Kilometer und dem Zweitletzten... Sie lügen!“.

Sinnigerweise folgt nun ein Kreuzweg. Die Stationen des Leidens muss ich mir nicht anschauen, kämpfe mich aber doch in gutem Tempo hoch zur Kirche aus dem 15. Jahrhundert. Einzelne Wanderer staunen über mein Daherkommen; die Startnummer vorne deklariert mein Schicksal, hier rennen zu müssen.

Entlang einem bröckligen Hang oberhalb des Fluss Moradillo spüre ich die Gewissheit, dass es nur noch einige hundert Meter gehen kann. Leuchtend grüngelb zieren Birken die Talsenke. Über den Bach, dann durchs Dorf und schon ist das kaum noch genutzte Gästehaus einer Universität – unser heutiges Camp – in Sicht.



Eine letzte Beschleunigung bringt mich zum Ziel, ein Campingtischchen, auf dem Chris mich als Etappen-Zweiter in 4 Stunden 55 Minuten notiert, letztlich bloss knapp vier Minuten langsamer als der Tagessieger und Gesamtführende Richard. Ich darf zufrieden sein mit meiner Tagesleistung, total 61'000 Schritte, mittleres Tempo 6 Minuten/km, durchschnittliche Schrittfrequenz 189/Minute, Pulsmessungen zu 99 % im aeroben „grünen“ bis „orangen“ Bereich, durchschnittlich 134 Schläge/Minute.

Als Belohnung für grossartige Leistungen (jeder der heute ankommt darf stolz darauf sein!) gibt es Wassermelonenschnitze und wohlwollendes Schulterklopfen. Ziemlich durstig kippe ich bereitgestelltes Zitronenwasser herunter, sicher einen Liter in wenigen Schlucken. Ich freue mich über das gute Resultat, weiss aber nicht so recht, was diese Leistung wirklich wert ist und für den Rest der Woche zu bedeuten hat.



Dann weist mir „pretty woman“ Maria mein Zimmer zu. Ich habe das Privileg eines Einzelzimmers ganz am Ende des Korridors: eigene Dusche, schnarchfrei, sauber, schlicht, praktisch.

Meine grüne Tasche liegt schon bereit, also sofort unter die Dusche, weg mit Staub und Schweiß der letzten Stunden, rein in zivile Kleidung, den wichtigen Teil der Regeneration nun *aktiv* nutzen und bewusst gestalten. Zuerst füttere ich noch ein paar Kalorien, dann laufe ich eintreffenden Läufern entgegen und motiviere diese zum baldigen Ende der heutigen Strapazen.

Anschliessend gibt es eine heisse Tomatensuppe und allerlei Köstlichkeiten durch unser Küchenteam. Um 17.30 Uhr empfängt mich Eva zur Massage. Für 15 Euro kann man sich 20 Minuten lang die Beine durchkneten lassen, eine Wohltat mit subjektiv positivem Effekt. Über meine verkürzten Hamstrings schüttelt sie nur den Kopf...

Inzwischen sind fast alle eingetroffen, auch Nora aus Deutschland, die gemeinsam mit ihrer Hündin Lilly läuft. Alle vom Ziel-Team kümmern sich sofort um das feine Hündchen, bieten Wasser und Leckerli an. Nora selber muss sich dann irgendwann zu erkennen geben, damit auch ihr Ankommen mit den verständlichen Bedürfnissen nach etwas Flüssigem und Anerkennung wahrgenommen wird...

Max ist ebenso müde wie Stephan, der scheinbar eine „Mega böse Krise bei km 30“ überwinden musste. Gitta hat gut reüssiert als 3. bei den Frauen, Hanne kommt schwerelos daher, als ob sie heute bloss einmal ums Camp joggen durfte. Zuletzt beklatschen wir Cynthia aus Canada und Frank aus Mexiko, beide mit schon mehr als 10:30 Stunden, aber im Ziel. Und nur das zählt.



Nach reichhaltigem Abendessen und ein paar zaghafte Dehnungsübungen verziehe ich mich in mein Zimmerchen, Zeit zum Schlafen in Erwartung des morgigen Tages, der auch wieder viele Kilometer und bestimmt einige weitere Herausforderungen verspricht. Ich bin schon gut erholt, die zwickende Achillessehne zwickt wie immer, nicht mehr und nicht weniger. Kleine oberflächliche Schürfungen am linken Fuss sind kaum der Rede wert, sonst sind wie mir scheint noch alle Systeme voll betriebsbereit.

Eigentlich bin ich fast zufällig auf diesen Anlass gestossen: Max und Beat Hintermann wollten mit ihren Kollegen und mir nach Norwegen an den Troll-Ultra, 160 km nonstop vom Fjord hoch auf ein Plateau und zuletzt wieder runter. Aber mangels Anmeldungen wurde dieser Lauf abgesagt. Als Alternative kam mir eine Bemerkung Manu's in den Sinn, als er im Ziel der zweitletzten Etappe in Bhutan 2016 (er war dort als Streckenmarkierer dabei und ist mir durch seine Intelligenz und Präzision aufgefallen) von einem Anlass im Norden Spaniens sprach, den er erstmals organisieren werde.

Bilder und Berichte im Internet haben dann rasch alle Zweifel weggefeht, dass das ein Lauf ganz nach meinem Gusto sein könnte: eine mir bisher unbekannte Region, lange aber nicht überlange Etappen, rennen ohne Gepäck, Logis mit Betten, Duschen und Verpflegung, auch kulturell und kulinarisch hochinteressant. Ein paar Klicks später war ich registriert. Und wenige Wochen danach konnte ich auch Max, Gitta, Hanne und Stephan solange bearbeiten, bis sie den Mut zur Anmeldung aufbringen konnten. Hoffentlich bereute es im Ziel keiner!

Der Anlass gefällt. Es herrscht eine wohlwollende Atmosphäre, es gibt nicht „gute“ oder „schlechte“ Läufer, bloss gefeierte Finisher oder dann halt das Kürzel DNF auf der Rangliste. Bereits heute musste Kaare aus Dänemark wegen einem Knieproblem aussteigen, auch Frank wird morgen nicht mehr starten, da seine Sehstörung im Ziel sich in den spätabends erfolgten Abklärungen im Spital in Burgos als beginnende Netzhautablösung herausgestellt hat. Vermutlich hat er sich etwas überschätzt (war auch in Bhutan dabei, dort dasselbe...) und die Dehydrierung hat dem rechten Auge nicht gutgetan.

Der heutige Tag war ein schönes Erlebnis, neidlos darf ich auch Richard zu seinem Tagessieg gratulieren, er war der Beste auf diesen ersten 48 km. Es ist schon eine ungewöhnliche Ferienreise, die ich da angetreten habe. „Der Weg der Legenden“, heute von der verleugneten Stadt Bravum runter ins Rudron-Tal, wirklich sehr speziell in jeder Hinsicht. Es sind ja – ganz menschliche - Augenzeugen, die aus vermutlich stattgefundenen Geschichten lehrreiche Legenden werden lassen; als Warnung an die nächsten Generationen oder hilfreiche Parallelen für die Nachwelt.



Zweite Etappe, Sedano – Poza de la Sal; 51 km, + 1330 m, -1450 m

Historischer Hintergrund zur heutigen Etappe: Der Schatz des Roderichs, dem letzten König der Westgoten. Unter dem Druck der Völkerwanderung zerbricht das Römische Reich. Die Germanen dringen gegen Süden und überwinden sogar die Strasse von Gibraltar, nehmen die Iberische Halbinsel bis nördliche afrikanische Provinzen ein. Ungeheure Schätze häufen sich im goldenen Zeitalter (5.-7. Jhdt.n.Chr.) der 200jährigen Regentschaft der Westgoten im heutigen Spanien an. Abrupt findet diese Ära ein Ende durch ein muslimisches Heer (Mauren), das 711 die Westgoten vernichtet und Spanien für 800 Jahre in den moslemischen Herrschaftsbereich bringt. Vom Schatz des letzten Königs der Westgoten (Roderich) fehlt bis heute jede Spur.

Heute sind es schon mehr als 50 km, in Vorahnung dieser Distanz wird wohl jedem und jeder etwas bang ums Herz. Aber irgendwie sollte das schon zu bewältigen sein, nur nicht zu viel grübeln über alles, was passieren könnte oder nicht passieren sollte ...

Ein litauisches Sprichwort besagt, dass die Nacht das Löschblatt vieler Sorgen sei. Vielleicht stimmt das wirklich, denn mein Blick in die Runde der Läufer verrät viel Vorfreude auf die heutige Herausforderung, alle sind aus der morgendlichen Halberstarrung erwacht.



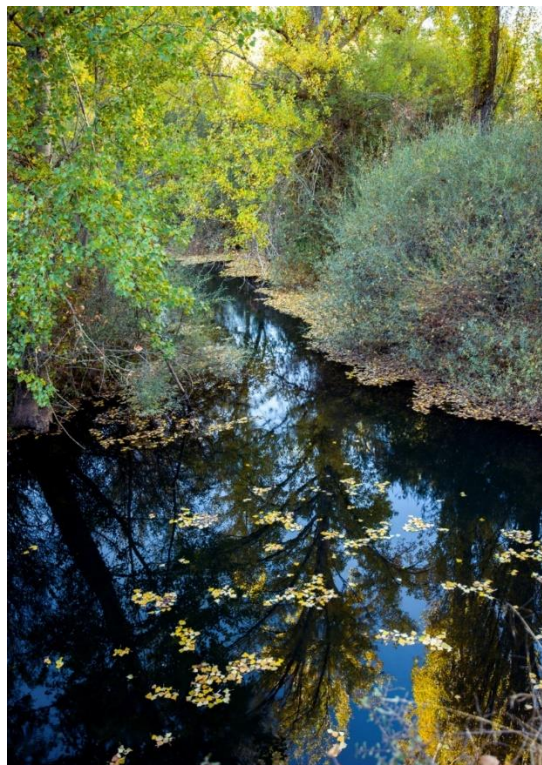
Meine mittlerweile enorme Erfahrung in solchen Mehretappenläufen kommt mir hier ebenfalls zugute, ich bleibe sehr cool und gelassen, einfach mal loslaufen und dann *step-by-step*. Gestern waren es übrigens total mehr als 65'000 Schritte, die meine Uhr aufgezeichnet hat, heute dürften mindestens ebenso viele dazu kommen.

Ich liebe diese Tage, wenn mein einziger Entscheid „grüne oder rote Schuhe?“ lauten... Also jetzt schnell loslaufen, bevor das Gehirn merkt, was ich heute wirklich vorhabe! Je älter ich werde, desto kleiner wird mein Wunschzettel; Dinge, aber vor allem *Erlebnisse*, die ich mir *wirklich* wünsche, kann man nicht kaufen.

Schon um 8 Uhr – es ist noch dunkel und nur wenig über 0°C, aber trocken und windstill – schickt Manu die sechs zuhinterst klassierten Läufer auf ihre Reise: Cynthia, Jasmin, Nora mit Lilly, Sander, Matt und Jan laufen unter dem Applaus der Helfer und restlichen Läufer zuversichtlich aus dem Camp. Eine halbe Stunde später – nach dem Foto der schnelleren Teilnehmer – bin also auch ich an der Reihe, heute mein Bestes zu geben. Ich habe mir keine weiteren Ziele als eben dieses gesetzt, und meine Strategie hat sich immer bewährt. Denn sie fordert, entlastet, fördert, motiviert und relativiert; wenn mein Bestes nicht reicht – ja was dann?



Sofort rennt Nary aus Kambodscha los, scheinbar will die heute die führende Véro aus Frankreich ein- und überholen (was ihr sicher nicht gelingen wird, da müsste schon etwas ganz Unerwartetes eintreffen!). Auch Richard ist vorne dabei, zu dritt rennen wir in den kühlen und herrlich frischen Morgen. Die Wälder scheinen sich in herbstliche Ruhe zu senken. Das Dämmern dauert lang und nur zögerlich erwacht die Natur. Ein einfach zu laufender Waldweg geht bei Covenara in den spektakulären Single-Trail dem Fluss nach über, abwechslungsreich und schlicht schön.





Nora mit ihrer Hündin Lilly bilden ein wunderschönes Paar, die beiden laufen in einstimmiger Harmonie dem Fluss entlang, ein Bild fürs Langzeitgedächtnis!

Mir fällt auf, dass eigentlich niemand mit Musikstöpseln in den Ohren läuft. Diese moderne Unart, der Umgebung unmissverständlich zu signalisieren, dass man mit NIEMANDEM in Kontakt treten möchte, ist hier zum Glück nicht vertreten.

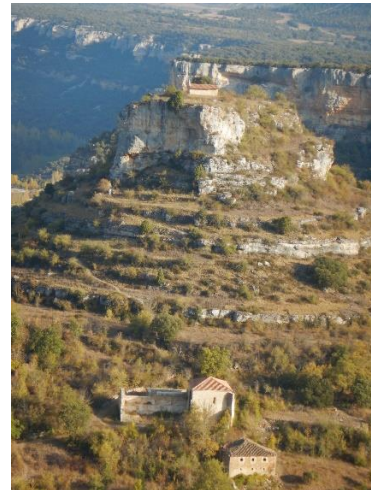
Über mir leuchten erste Sonnenstrahlen an die beeindruckenden Klippen hoch oben. Legenden zu Folge soll hier irgendwo der legendäre Schatz des Roderich versteckt worden sein, ähnlich wie 5000 Jahre zuvor die Gebeine der tapferen Krieger von Bravum. Vermutlich wurde dieser Schatz anfangs 9. Jahrhundert von der Bevölkerung gefunden und damit dann im Jahr 856 die Rückeroberung von Léon finanziert. Aber so genau weiss das zum Glück keiner, und Spielraum für Spekulationen bleibt offen.



Ich jedenfalls richte mein Augenmerk besser auf den schwierig zu laufenden Pfad, der in wirrem Verlauf nordöstlich zum mittelalterlichen Dorf Valdelateja führt. Hier ist – endlich! – der erste Checkpoint. Ich habe zwar noch genug Wasser dabei, aber innerlich kann ich die ersten 14 km abhaken als geschafft und das ist immerhin schon (grosszügig aufgerundet...) fast 1/3 der heutigen Ration. Nun geht es ganz zu meiner Freude steil bergauf, 400 Höhenmeter Typ Üetliberg liegen vor mir. Weit vorne kann ich immer wieder Richard erkennen, der unter Zuhilfenahme seiner Stöcke mit kräftigen Berglerschritten emporeilt. Ich bin eher kleinschrittig trabend unterwegs, möglichst kräfteschonend, immer locker und ohne Murks. Schon ist mit Matt der letzte der Frühstarter überholt. Er knipst mit seinem iPhone ein paar Bilder, als ich den bärtigen Amerikaner mit seiner krummen Nase und dem immer staunenden Blick überhole.

Oben wird es etwas flacher und frischer Morgenwind bläst genau gegen die Laufrichtung. Weiter - locker, möglichst entspannt bleiben - weiter! Richard marschiert hier, ich hingegen kann leichtfüssig zu ihm aufschliessen. Er wirkt angespannt und mürrisch.

Ich überhole ihn mit dem Kommentar, „you catch me soon downhill“, denn die folgenden Kilometer geht es runter vor dem Anstieg zum Berg Gredilla.



Jetzt bin ich also wieder ganz in Front, so wie gestern während 10-15 km. Nur nichts darauf einbilden, Richard kommt gleich wieder! Denn der nun folgende Bergab-Abschnitt ist etwas öde und folgt einer breiten staubigen Strasse. *Just give your best, keep running.* In der Senke angekommen blicke ich kurz zurück: noch keine Spur vom orangen Shirt des Engländers. Jetzt durchziehen, nun musst Du Gas geben, wenn das etwas werden soll.

Wäre ich Lewis Hamilton vom Formel-1-Mercedes-Team, käme nun über Funk von der Boxencrew das Kommando „**HAMMERTIME**“!! Also lauf jetzt was Du kannst und bau Deine Führung aus! Der ruppige Aufstieg zum höchsten Punkt der heutigen Etappe (1150 m) ist Deine Chance, die verlorenen Minuten von gestern aufzufressen! Und es läuft wirklich wahnsinnig gut, ich stürme den Berg hoch als sei das ein kurzes Intervalltraining im Rahmen der Verbesserung der anaeroben Kurzzeitausdauer... Und es macht richtig Spass, so am Tourenzähler zu kitzeln und am Limit zu rennen, als käme es hier auf Sekunden an. Aber solange es derart locker läuft, why not?



Ein Dorn sticht in meinem Schuh, kurz muss ich diesen herauszupfen und nutze die erzwungene Pause zum Trinken und einem zögerlichen Blick zurück. War dort jemand in einem weissen Shirt? Das müsste Véro sein, die Überläuferin aus Frankreich, die alle Global-Limits-Läufe gewinnen konnte. Ihr mag ich jeden Erfolg gönnen, eine faire bescheidene Sportlerin, die alle Achtung verdient.

Nun geht es wieder runter, *full speed*, unten im Tal des Rudron sollte dann der nächste CP sein:

- Also ruhig weiter in diesem Tempo, danach kann ich ja dann immer noch einen oder zwei Gänge herunterschalten.
- Eigentlich ist es nur dumm, so ehrgeizig schnell zu rennen.
- Aber wenn ich schon die Chance habe, hier eine Etappe zu gewinnen und evtl. sogar im Gesamtklassement die Führung zu übernehmen, dann will ich diese Chance nutzen.
- Jetzt riskiere ich mein ganzes Rennen mit dieser übertriebenen Forcierrei!
- Was ist das Beste, was mir passieren kann?
- Und wenn ich sogar ein Polster von 1-2 Viertelstunden herauslaufen könnte, würde das zu stressfreien weiteren Etappen beitragen, an denen ich dann bloss noch meinen Vorsprung verwalten müsste.
- Die Etappe ist noch verdammt lang, Du riskierst eine mentale Krise, Dehydrierung, Hungerast oder Fehltritt!
- „You miss 100 % of the shots you don't take.“ (Wayne Gretzky, NHL-Hockeylegende)
- Also wenn ich mich jetzt etwas mutig am Limit bewege, könnte die Rechnung aufgehen.
- Ein Kopf voller Ängste hat keinen Platz für Träume!
- Oder auch nicht.

Solche Gedanken streiten in meinem einfachen Läuferhirn um die Wette. Aber es amüsiert mich gleichzeitig, diese luxuriösen Spielchen mit mir treiben zu können, was auf gute Reserven und noch verfügbare Valenzen hindeutet.

CP 2.2 ist erreicht, mehrere Helfer und selbst Manu applaudieren freudig bei meinem Eintreffen. Rasch sind die beiden flexiblen Flaschen für die Halterung vorne gefüllt, essen kann ich dann später im kommenden Aufstieg, einfach zügig und speditiv weiter, „Bravo Peter, you look so strong“, und weg bin ich.

Es folgt eine der ganz wenigen Asphaltpassagen entlang einer verkehrslosen Strasse, leicht ansteigend, angenehm zu laufen im inzwischen sonnig warmen Herbstmorgen. Ich denke zurück an den desaströsen Lauf vor 5 Monaten in Hawaii, wo wir weite Strecken dem Rand der Highways folgen mussten, grauenvolle Kilometer neben röhrenden Trucks und in Hitze oder Regengischt. Da ist diese Rennen hier schon von einer ganz anderen Qualität, detailbedacht liebevoll inszeniert, für anspruchsvolle Trailrunner, mit ausgeklügelter Streckenwahl - keine Chance für graue Launen.

Schon bin ich wieder auf Naturpfaden. Der Canyon wird schmaler, sicher angebrachte Markierungen führen durch urwaldartige Wälder.



Ich nehme mir kaum Zeit für die atemberaubenden Ausblicke, die sich mir nach Erklimmen der trockenen Steinhänge öffnen.

Der Tafelberg mit dem 4500 Jahre alten Dolmen „Las Arenillas“ thront hier oben, ein gigantischer Steintisch, unter dem sich die Grabkammer befindet.

Vor mir liegt nun ein gewaltiges Stück Arbeit: 15 km immer leicht ansteigend und mehrheitlich frontal gegen den heftigen Wind, immer geradeaus ostwärts. Wie wenn man eine ansteigende Rampe vom Flughafen Kloten auf den Üetliberg zu bewältigen hätte. Auf dem Plateau von Masa hat seit Menschengedenken nie jemand gelebt, zu windig und lebensfeindlich präsentiert sich die steinige Hochebene. Unzählige Windräder sind hier allesamt eifrig im Einsatz, die riesigen Flügel dieser Stromproduzenten zerschneiden den erbarungslosen Gegenwind.

Der Himmel erscheint ungewöhnlich hell, fast grell, ohne Wolken, bloss unsichtbarer kühler Wind. Hoch oben strahlt die Sonne in hitzigem Weiss.



Ich laufe einfach immer weiter, so gut und so schnell es geht. Bringe diese Kilometer mit penetranter Sturheit hinter mich, beisse durch, ohne Blick zurück immer nur weiter und vorwärts. Bei km 37.5 kreuzt eine grössere Strasse unseren Weg, hier ist der letzte Checkpoint. Mit Trommeln und guten Wünschen werde ich willkommen geheissen, mit aufgefüllten Bidons und Willisauer Ringli – kauend verlasse ich diese hilfreiche Markierung. Jetzt nochmals 7 km in diesem Takt, immer leicht ansteigend, stur geradeaus, garantiert genau gegen tosende Winde, immer wieder vorbei an weiteren Windräder, unter denen man das Surren der Generatoren und die elektrische Spannung vibrieren spürt. Ich kämpfe mich voran, renne konsequent - jetzt nur nicht in den Wandermodus umschalten, zieh das jetzt durch Du Kampfsau, nochmals **HAMMER-TIME** bis zum Abstieg nach Poza de la Sal, ausruhen kannst Du Dich danach stundenlang!!

Sonnenblumenfelder, vertrocknet und nicht abgeerntet heitern etwas auf. Mehr zu sehen gibt es in dieser trostlosen Gegend nicht. Das Monument von Felix Rodriguez signalisiert den folgenden Abstieg zum Castillo de los Rojas, die erste Burg, die im Zuge der christlichen Rückeroberung Spaniens 884 gebaut wurde. Steil und gefährlich führt ein ausgewaschener Schotterpfad talwärts. Ich laufe vorsichtig, aber immer noch ungewohnt schnell für so ein Rennen - am erst zweiten Tag einer ganzen Woche... Denn diese Etappe will ich jetzt „heimbringen“, egal mit wieviel Vorsprung. Erst dann habe ich fertig...



Reste des Palasts des Marquis von de Poza bilden das Eingangstor zum mittelalterlichen Dorf, das durch natürliche Salzvorkommen berühmt und umkämpft wurde. Aber all das kümmert mich wenig, denn jetzt sind plötzlich die Markierungen verschwunden. Hier im malerischen Dorfkern ist die Anwendung der orangen Spray-Punkte verständlicherweise verboten. Und die rotgelben Plastikbündel, die sonst zur Anwendung kommen, sind vermutlich von Schulkindern als Trophäen eingeheimst worden...

Somit bin ich etwas auf meine Intuition angewiesen, renne durch die engen Gassen des Dorfes herunter, einfach so dem Gefühl nach. Und schon nach wenigem Aufzweigungen flattert erlösend wieder eine Markierung an einem Fensterladen, ich bin also richtig gelaufen und sollte jetzt bald das Zielcamp etwa 2 km ausserhalb des Zentrums erreichen. Es ist gut, sich solche Details gemerkt zu haben. Denn das Wissen um derartige Anhängsel an eine Etappe sind enorm wichtig, glaubt man sich sonst schon im Ziel zu wissen und hadert dann mit den schikanös erlebten Extrameilen...

Und ich will die geringe Restdistanz nutzen, um nochmals voll durchzuziehen. Das gelingt hervorragend und mit grosser Freude, Erleichterung, Stolz und Sicherheit laufe ich in 5 Stunden, 7 Minuten und 21 Sekunden als Sieger der 2. Etappe ins Ziel. Manuel und Laura empfangen mich, rasch wird die Zeit des Eintreffens notiert, Gratulationen, Schulterklopfen und Wassermelonenschnitze folgen. Alles tipptopp, das war ein hartes Stück Arbeit, aber auch sehr viel Fun!!



Glück hat keinen Plural.

Ein einmaliger Moment. Jetzt.

DREI Minuten sind um, noch niemand in Sicht.

Jetzt schon **FÜNF**.

Gesamtführung, wow!

Ich ziehe meinen Rucksack aus und setze mich matt und aufgedreht zugleich in den Schatten. Alles okay, keine Gelenkprobleme, gut hydriert, fühle mich gut.

Schon **ZEHN** Minuten sind um, wo bleiben bloss die anderen?

Bald ist aller Schweiß verdunstet, bis nur noch Dankbarkeit bleibt. Ich genieße die Ruhe – ein herrlicher Kontrast zu den gehetzten letzten Stunden.

Maria zeigt mir die Unterkünfte; in diesem alten Schulhaus, das noch sporadisch für Sport-Sommern camps genutzt wird, gibt es oben je einen Saal für die Männlein und einen für die Weiblein, die Duschen ganz hinten, Ess-Saal und Massage unten, alles prima organisiert und sämtliche Gepäckstücke sauberlich parat.

Rasch ergattere ich mir ein Kajüten - Bett ganz hinten, raus aus den verschwitzten Shirts und Hosen, runter mit den staubigen Socken, husch unter die warme Dusche! Und schon stehe ich in ziviler Kleidung vorne beim Ziel, als gerade Keith mit **NEUNUNDZWANZIG** Minuten Rückstand auf mich eintrifft, nochmals 8 Minuten vor Richard und weitere 4 Minuten vor Robert, Véro, Nary und Maik.

Ich habe also wie erhofft und gespürt mit meinem Superlauf mehr als eine halbe Stunde Vorsprung herausgeholt, grossartige Leistung! Und da ich mich gut und gesund fühle sowie nicht mit Blasen oder Gelenk-Sehnenproblemen dafür bezahlen musste, erfüllt mich dies mit stillem Stolz und Genugtuung. Schon so oft war ich an derartigen Rennen, aber noch nie in Führung – schon gar nicht mit einem derart souveränen Vorsprung. Kein Grund zu Übermut, aber freuen darf ich mich genauso wie Gitta, die wenig nach Stephan einläuft und einen Freudenhüpfer macht, also sie mich auf Platz 1 der Ziellangliste entdeckt. Erfolg kommt dann, wenn man tut, was man liebt.

Mit meinem Feinwaschmittel spüle ich die stinkigen Laufkleider so gut es halt geht, hänge diese an die mitgebrachte Schnur draussen in den Wind. So muss ich morgen nicht schon stinkend starten... Im Esssaal gibt es für jeden etwas, Suppen, Gemüsedips, Guacamole mit Chips, Kartoffelomeletten, ich wähle mein bewährtes „Chäs und Brot“.



Dann ist Eva gefragt mit einer 20 Minuten Beinmassage, toller Service mit gutem Effekt. Hier abseits der Zivilisation gibt es kein WLAN; Maria entschuldigt sich vielmals, dass wir unsere Handys nicht per WIFI zuschalten können, ganz bedauerlich...

Bis Cynthia in mehr als 11 Stunden eintreffen wird, ist es schon stockdunkel und sitzen wir hungrig vor frisch zubereiteten Köstlichkeiten aus der Speziell-für-diesen-Anlass-ad-Hoc-Küche: Nach eine würzigen Kürbissuppe folgt frischer Salat, dann pikante Teigstücke als eine Spezialität der Region, gefolgt von Reis mit Huhn, natürlich inkl. Alternativen für Vegetarier und sogar für die beiden Veganer. Zuletzt ein Maroni- Kuchen zum Dessert, ausgezeichnete Komposition für hungrige Läufer, die soeben erfahren haben, dass auch morgen ein „Ultra“ wartet, erneut 48 km, 1000 m Höhendifferenz, Wetter etwas ungewiss, aber wir sind ja jetzt gut eingelaufen und noch ist lange nicht Halbzeit, also keine Zweifel aufkommen lassen, das wird schon irgendwie zu bewältigen sein...

Unter dem mondleeren tiefschwarzen Himmel kann ich kurz mit Heidi telefonieren. Sie ist heute gut in Chicago zu einem Kongress eingetroffen. Melissa in Basel und Olivia in Zürich gehen tapfer ihren Studien nach, der Hund Stanley ist bei Freunden untergebracht, alles bestens. Ich kann mich also ruhigen Gemüts an diesem tollen Anlass freuen.

Ein kurzer Ping-Pong-Match gegen Stephan (er war kein wirklicher Gegner, eher ein Opfer...) hat die Beine, den Rücken und das Gemüt etwas gelockert. Jetzt aber ab in den Schlafsack, morgen ist auch noch ein Tag. Um 21 Uhr ist Lichterlöschen. Nie schlafe ich so viel wie an derartigen Anlässen, so ein mehr-tägiger Ultralangstreckenlauf ist schon eine wunderbar erholsame Angelegenheit...



Dritte Etappe, Poza de la Sal – Olmos de Atapuerca; 48 km, + 1060 m, -775 m

Historischer Hintergrund zur heutigen Etappe: Die Schlacht der Brüder bei Atapuerca (1054). In den folgenden Jahrhunderten führen die Könige von Galizien, Asturien, León, Kastilien, Navarra und Aragon die Rückeroberung Spaniens durch, mittels christlichen Siedlern, Kriegszügen, Bau von Burgen – und Heiraten. In Atapuerca, unserem heutigen Etappenziel, führen im Jahr 1054 die Königs-Brüder Ferdinand und Garcia Verhandlungen über den Verlauf einer gemeinsamen Grenze. Im Rahmen dieses – heute würde man sagen – strategischen Meetings wurde dem Rotwein kräftig zugesprochen, auch von den testosterongeladenen unterbeschäftigt-gelangweilten Söldnern. Und einer davon hat dann vermutlich im Suff und Tumult Garcia umgebracht... So eine Schandtat, dass ein eigener Söldner seinen König tötet, darf natürlich nicht Einlass in die Geschichtsbücher finden, daher wurde kurzerhand ein Brudermord erfunden. Si non e vero e ben trovato.

Auch heute starten wir pünktlich, um 8.30 Uhr folgen wir schnelleren den ½ Stunde zuvor gestarteten Läufern. Unsere etwas müden Gesichter leuchten vor Aufregung, in noch nachtdunklen Baumkronen tuschelt und zwitschert ein Spatzenschwarm. Als Einstieg geht es zurück zum Dorf, dann über einen erdigen Waldweg wechselhaft auf und ab - immer südwärts. Atemberaubend ruht die hüglige Landschaft Las Torcas im kühlen Herbstwind. Noch bleibt es trocken, Regen ist erst für den Nachmittag angesagt.

Das waldige Gebiet begrüsst uns herzlich, dankbar renne ich die einfachen Kilometer über bezaubernde Hügel. Schon bin ich alleine an der Spitze; habe gleich nach dem Start mein Tempo gefunden und dieses bisher ohne grosse Mühe oder Anstrengung beibehalten können, ein beruhigendes Gefühl.

Die Kunst meines weiteren Laufes am Weg der Legenden wird lauten, so langsam wie möglich der Schnellste zu sein.



Immer wieder ermahne ich mich, heute einen „Ruhetag“ einzuschalten. Das heisst: immer locker, alles im grünen Bereich laufen (mein Puls um 120-130), keine unnötigen Beschleunigungen in Steigungen oder bergab, stets konzentriert, sparsam, regenerativ, entspannt. Denn morgen folgt die Königsetappe und ich habe ja einen grossen Vorsprung dank meinem gestrigen Effort gehamstert. Natürlich hätte ich nichts dagegen, auch heute zu gewinnen und nochmals ein paar winzige Minütchen herauszuholen...

Es wird wärmer, wenn windgeschützte Passagen zu laufen sind, an exponierten Stellen bin ich aber froh um mein Langarm-Shirt und die Mütze. Im Rucksack wäre noch eine bewährte Windschutzjacke mit Kapuze und sogar lange Regenhosen. Man weiss ja nie hier auf offenem Gelände und später sollen noch ein paar ruppige Aufstiege auf uns warten. In Erinnerung an eine unvergessene Unterkühlung auf dem Chasseral am Swiss Jura Trail 2001, wo wir kälteschlotternd und zähneklappernd in einem Bauerhaus Schutz suchen mussten, nehme ich an solche Anlässe lieber etwas mehr Ausrüstung mit als zwingend vorgeschrieben. Man lernt ja bekanntlich ausschliesslich über Emotionen und speziell prägend über die schwierigen...

Ich finde rasch einen guten Rhythmus, laufe ganz alleine vorne weg, umgeben von rätselhaften gedämpften Geräuschen einer unbekannten und zugleich sehr vertrauten Umgebung. Der Weg verläuft ungleichmässig coupiert, die Hügelzüge fühlen sich an wie der sich hebende und senkende Rücken eines grossen Tieres. Wunderbar. Das Glück scheint mich zu packen und ordentlich durchzurütteln.

Nach 7 Kilometern überhole ich Nora mit ihrer hübschen Hündin Lilly, dann geht es ins Dorf Castil de Iences zum ersten Kontrollposten. Über einen Steg kann ich dem Bach mitten durchs Dorf ausweichen, locker und unverschämt flink renne ich an Manu und einigen Helfern seines Teams vorbei. Auch der etwas träg wirkende Photograph hat aufgepasst und mich gerade noch erwischt, bevor ich wieder auf abwechslungsreichen Feldwegen davoneile.



Sander aus Belgien – die ganze Strecke barfuss in seinen Sandalen – ist wacker unterwegs. Nun ist einzig noch der Amerikaner Matt nicht eingeholt (ich werde ihn erst im Ziel sehen, denn er hat sich verlaufen und so 7 Extrakilometer Kastilische Hügellandschaft genießen dürfen...).

Nach der ersten Wasserstelle folgt die lange Gerade entlang einer Landstrasse, ich ziehe mein Tempo etwas an, um im kühlen Gegenwind einigermaßen warm zu bleiben. Dann nochmals *hügeliuf-und-hügeliab* sicher 5 km lang, etwas langweilig aber wenigstens einfach zu laufen. Hinter mir kommt scheinbar keiner, also weiter so, auch wenn die linke Achillessehne wieder bei jedem Schritt ihre Anwesenheit zu spüren gibt.

Vier Rehböcke fliehen in die spärlichen Hecken, hoch oben kreisen mächtige Bart- oder Gänse-Geier, das Zwitschern unzähliger Vögelchen stimmt in meinen rhythmischen Atem und das emsige Klopfen der Sohlen auf steinigen Pfaden; wenn ich genauinhöre bildet das Rascheln trockenen Herbstlaubs einen sanften Klangteppich im Singen des Windes. Befreiend und faszinierend, an so einem gelungenen Anlauf dabei sein zu dürfen, ein wirkliches Privileg, einmal mehr. Und dazu bin ich jetzt schon klar über der 100km-Grenze angekommen, also bald Halbzeit!



Nun folgen *wahnsinnig* einfache, *wahnsinnig* langweilige und somit *wahnsinnig* anspruchsvolle 6-7 km auf einem stillgelegten Bahntrasse. Immer leicht ansteigend und natürlich meist gegen den Wind führt die verlassene Strasse elend ideenlos schnurstracks geradeaus. Man müht sich ab, rennt so gut und rasch es geht, kommt aber nicht vom Fleck und wird stets nach erkämpften Streckenabschnitten mit neuen Geraden konfrontiert, die scheinbar bloss darauf warten, dass einmal jährlich so wahnsinnige Trottel wie ich hier ihre Grandiosität beweisen können. Mental sind das jeweils meine „Pièce de Résistance“, ich kann dem blossen Kilometerfressen keinen Sinn oder Zweck abgewinnen.

So beginne ich wieder einmal – unwillkürlich - mit unserem Hund Stanley zu sprechen, der mich in den Vorbereitungen zu diesem Anlass treu begleitet hat. Natürlich bin ich des Lobes voll für sein treues Mitrennen, seinen edlen Charakter und seine berechnende Verfressenheit... Immerhin: er wurde vor wenigen Wochen in Burgdorf an der Ausstellung Retriever Schweiz zweiter in der Kategorie Veteranen, Prädikat exzellent! Langsam wird er älter, humpelt manchmal etwas auf den ersten hundert Metern, kommt aber (wie mir scheint) immer noch gerne mit auf die Joggingrunden.

Dann endlich, bei km 25 trommelt Manu und Chris am CP 3.2. Wasser auffüllen und eine Belohnung aus dem Fress-Säcklein, husch weiter auf die zweite Hälfte der heutigen Legendenpfade. Ein Scharm Tauben flattert aufgeregt davon, als ich unter der ehemaligen Bahnbrücke dankbar auf holprige Landwege renne, die recht steil bergauf führen.



Jetzt gilt es durchzubeissen, meine Leichtigkeit ist mir definitiv abhanden (abfüssen?) gekommen; nix da mit „Ruhetag“ Du Bluffer: Achillessehne tut weh, Kräfte schwinden, Motivation war auch schon euphorischer, das Ziel noch sehr weit weg, drohende Konkurrenten im Nacken, erst die dritte von sechs Etappen, nach 25 km Hügeln braucht es nicht nochmals 23 km im ähnlichen Gelände, irgendwie ist alles irgendwie anders und irgendwie mühsam geworden. An solchen Etappen steigt man pausenlos in den Hades hinunter und auf den Olymp hinauf... Stellenweise fühle ich mich erledigt, durchgewalkt und ausgequetscht. Und grossartig.

Aber das zählt jetzt nicht und interessiert auch keinen (ausser vielleicht mich...). Zum Glück variiert die Strecke wieder etwas, schnelle Berg**ab**passagen erleichtern das Vorankommen, steile Berg**auf**passagen legitimieren zu strammem Marschieren. Aber der linke Rück-Fuss tut echt weh, v.a. bei leicht ansteigender Strecke entsteht scheinbar hinten in der Achillessehne genau ein fieser Winkel, der elend schmerzt, und zwar bei jedem einzelnen Schritt. Das verunsichert nun doch grundlegend und darf ich nicht einfach unter dem Motto „no pain, no gain“ ignorieren. Was wäre, wenn die Sehne reissen würde? Wie soll ich noch fast 150 km schaffen, wenn jeder Tritt weh tut? Ruiniere ich da etwas und hole mir einen bleibenden Schaden?



Durch ein schmuckes, aber völlig verlassenes Dorf führt die Strecke weiter südwärts. Rote Erde mit bunten Steinen kontrastiert farblich zur spärlichen Vegetation. Die Temperaturen sind angenehm, der Wind erfrischend. Heute ist mir nicht um „Hammertime“, aber die wechselhafte Belastung über selten begangene Wanderwege lockert mein Gangbild und hilft zu Zuversicht und der nötigen Lockerheit. Beim Blick zurück kann ich niemanden sehen; gut so, schliesslich soll mein Effort etwas Belohnung finden. Manuel, der für die Transporte zuständig ist und mit seiner Labrador-Hündin omnipräsent dem Anlass dient, motiviert mich: „Noch 1 km bis zum CP 3.3, pass auf die Markierungen auf, gut so Peter!“ (natürlich alles in unverständlichem Spanisch...)

Und wirklich, Eingangs eines grösseren Dorfes (Temino) ist der schon letzte Kontrollpunkt der heutigen Etappe. Rasch gegenseitig ein paar nette Worte und motivierende Komplimente, weiter ins Finale mit gut 17 km. Wieder geht es gefühlt dauernd leicht bergauf, zwar wenig, aber genauso, dass es penetrant nervt und kein lockerer zügiger Rhythmus gefunden werden kann, da der jetzt heftige Gegenwind als Spielverderber auftaucht. Weite Ebenen mit staubigen Feldern warten auf Saat und Regen, Bauern mit gigantischen Traktoren eggen steinige Äcker und wirbeln die Erde auf. Ich ziehe meine Schirmmütze tiefer ins Gesicht, um mich vom Dreck zu schützen, der mir so durch die böigen Winde entgegengeschleudert wird.



Hier irgendwo sollte ich mich auf einer 2000 Jahre alten Römerstrasse befinden; angeblich sind da Legionäre zur Eroberung Spaniens durchmarschiert, kaum in edler Gesinnung...

Toll, aber momentan nicht von Interesse, der Historie-Channel ist ausgeschaltet.

Etliche Kilometer verlaufen nun auf Feldwegen, alles im mehr oder minder heftigen Gegenwind, stets leicht ansteigend, windige Weiten soweit das Auge reicht. Zum Glück ist die Markierung auch heute ausgezeichnet angebracht, wenigstens zur Streckenfindung muss man keine Energie verschwenden.



Heute ist definitiv *nicht* mein Tag, zwar in Front liegend, aber durchaus kein „Ruhetag“ wie erhofft. Und schon gar nichts von HAMMERTIME...Rückblickend war die 3. Etappe für mich die Schwierigste und Anspruchsvollste, gerade wegen der fehlenden Highlights.

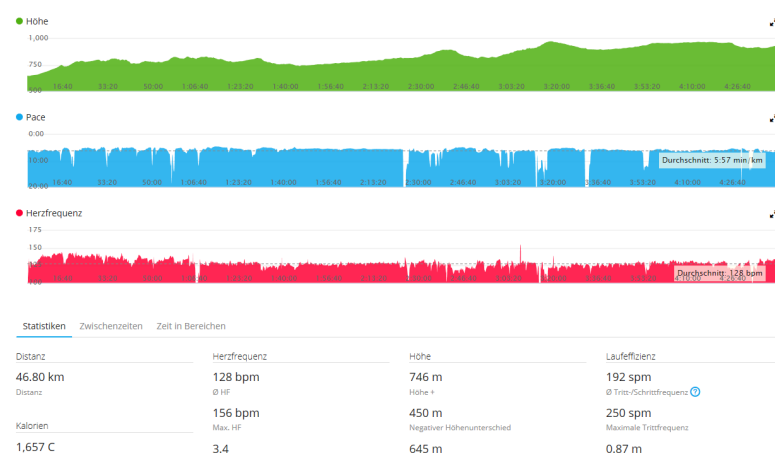
Das Wasser reicht, die Kalorien auch, für allfällige Krisen habe ich immer noch eiserne Reserven im Rucksack. Ich sollte nun bald an der vielbefahrenen Strasse ankommen, wo Helfer die Überquerung sicherstellen werden, dann noch 2-3 km ins Ziel. Der Blick zum Himmel stimmt zuversichtlich, dass ich trocken das Dorf Olmos de Atapuerca erlaufen sollte. Nun eiligen Schrittes bergab an die Autostrasse, dort eine Lücke zwischen den vielen Lastwagen nutzen und schnell weg von Lärm und Gestank. Am Hang hinter dem Tal ist eine Ortschaft mit Kirchturm zu sehen, das wird bestimmt das Ziel sein. Nochmals etwas auf die Zähne beißen und den Vorsprung mitnehmen auf die dann verbleibenden 3 Etappen!

Nach den lärmigen letzten Kilometern (schürfende Geräusche der Traktoren auf den weiten Feldern, das wuchtige Reissen des Windes an meiner Jacke und um die Ohren, dann der vertraute Zivilisationslärm an der Autobahn) breitet sich wieder ein mildes Schweigen aus. Mein Gang verliert die brettartige Steifheit, wird wieder elastischer.

Nach der Brücke über die Eisenbahnlinie steigt eine breite Autostrasse gradlinig zum Dorf. Ich bemühe mich, diese im Laufschrift zu bewältigen, etwas zu gehen wäre zu verlockend... Dann aber optimistisch ins Dorf, hier wird die Etappe enden und ich darf essen, trinken, schlafen, herumhängen – alles ausser Rennen, das habe ich nämlich während 4 Stunden und 38 Minuten gemacht, als ich glücklich und letztlich auch zufrieden beim Zielbanner eintreffe.

Hier ein paar technische Details für diejenigen, die mir nacheifern möchten:

Tempo abgesehen von Messfehlern sehr konstant, **Puls** ebenso, im Mittel 128/Min., Schrittfrequenz 192/Min., wie eine gut geölte Nähmaschine...





Puh, das war nicht gratis! Aber geschafft und so schlimm war es nun auch wieder nicht... Jedenfalls ist der Schmerz am Fuss wieder fast verschwunden und ich bin nach 3 x tief durchatmen und 2 x Melonenschnitz und 1 x 3 dl Zitronensirup schon wieder erstaunlich erholt. Fast erschrecke ich, als Richard und Keith gleich darauf einlaufen, dann noch Rob und wenig später Véro. Ich habe also trotz meinem subjektiv enormen Aufwand nur wenige weitere Minuten herauslaufen können, was mich im Stillen etwas enttäuscht und verunsichert.

Egal, jetzt ist Erholung angesagt und: Ich habe auch heute gewonnen, was will ich eigentlich mehr?!?

Maria (der Typ Frau, die auch bei einem Meter Neuschnee noch in Flip-Flops herumlaufen würde...) zeigt mir das schmucke Zimmerchen im ersten Stock, das ich heute Nacht mit Max und Stephan teilen werde. Wieder klappt alles prima: Heisse Dusche, warm und bequem anziehen, Lauf-Kleider auswaschen und zum Trocknen aufhängen, zurück zum Ziel-Team, einlaufende Kollegen beglückwünschen, ein paar lockernde Schritte durchs Dorf (Stan und Lucia kommen gemeinsam, dahinter Max im zielstrebigem Kampfschritt), schon knetet Eva meine havarierten Beine auf ihrer heute durch ein idyllisches Feuerchen gewärmten Massageliege. Dann folgt eine heisse (Gersten-?) Suppe und wie immer gesunde Ökokost.

Den Rest des Tages verbringen wir mit essen und herumsitzen, herunterladen und beantworten von (wichtigen und unnötigen) Mails und WhatsApp-Botschaften, plaudern, lachen, grübeln, dösen, sortieren der Ausrüstung, Vorbereitungen für die nächste Etappe. Es gibt immer etwas zu tun an solchen Anlässen, aber alles hat plötzlich unendlich viel Zeit, sobald die Stunden und Minuten der Ankunft am Ziel notiert ist. Vorher geht es scheinbar immer um Sekunden... Wäre dies kein Wettkampf, sondern nur ein gemeinsames Laufen um die Stadt Burgos und Umgebung, würde KEINER der Teilnehmer hier dabei sein, ich inklusive...



Apropos Internetzugang: Hier haben wir Zugriff auf WLAN. Allerdings muss zuvor (in mindestens 3 frustrierten Versuchen...) ein 20-stelliger Code aus Klein-, Grossbuchstaben und Zahlen eingetippt werden, als gelte es, eine knacksichere Verschlüsselung der Angriffspläne Nordkoreas auf die USA zu codieren. Aber es fühlt sich ironischerweise gut an zu wissen, mit dem Rest der Welt über elektronische Medien verbunden zu sein. Die Schweiz muss gegen Nordirland in die Barrage-Ausscheidung zur WM 2018, die ZSC-Lions haben schon wieder verloren, morgen miserables Wetter, irgendwelche Promis berichten über sexuelle Übergriffe vor 30 Jahren, Max verschickt ein lustiges Video, ich poste die beruhigend dreinschauende Gesamtrangliste ins Facebook. Alles Nonsens.

Gitta ist ziemlich am Limit; Blasen an den Füßen, Schmerzen im Mittelfuss, auch das Knie tut weh. Die beiden Ärztinnen Laura und Helen kümmern sich fürsorglich um sie. Meine roten S-LAB-Schuhe, die ich nicht brauche, passen gerade noch, um ihre bandagierten und geschwollenen Füße stabil für die kommenden Kilometer zu versorgen. Hoffentlich packt sie es noch, es wäre für sie sicher eine grandiose Erfahrung, hier durchzukommen!



Bier und Wein ist gratis, auch mit Süssgetränken kann man sich einfach bedienen, alles inklusive. Die Grosszügigkeit der Veranstalter wird nicht ausgenutzt. Dieses Bild ist natürlich „total fake“, ich habe Bier ja gar nicht gerne!

Morgen ist Regen, Wind und Kälte angesagt. Und mehr als 52 km mit fast 2000 m Höhendifferenz, also subito ins Nest!!

Vierte Etappe, Olmos de Atapuerca – Pineda de la Sierra; 52.5 km, + 1995 m, -1735 m

Historischer Hintergrund zur heutigen Etappe: Der Heilige Millan, Einsiedler und Krieger, Vater von Kastilien. Einsiedler gelten in allen Religionen als Verbindungsglieder zu den Göttern, ihre asketische Lebensweise fasziniert und irritiert zugleich. Scheinbar hat sich im 6. Jahrhundert der Priester Millan, Sohn eines Schäfers, in eine Höhle in der Sierra de la Demanda eingegraben und dort 40 Jahre lang gelebt, bis er im stolzen Alter von 101 Jahren verstarb. Sein Grab in der Höhle, die er schuf, ist seither zur Pilgerstätte geworden. Das alleine wäre nicht erwähnenswert, aber: 300 Jahre später erscheint ebendieser Millan im Eremitenkleid auf einem weissen Pferd auf dem grausamen Schlachtfeld, als König Ramiro II gegen Abderraman II zu verlieren scheint – und wendet den Ausgang des Gemetzels im letzten Augenblick. Seither gilt er als Schutzpatron Kastiliens und der höchste Berg, den wir heute überwinden werden, ist nach ihm benannt worden.

Zunächst geht es aber – *endlich!* - auf den **Jakobsweg** (Camino de Santiago), allerdings in entgegengesetzter Richtung, zum Kloster San Juan de Ortega.



Die vereinzelt Pilger, an denen wir vorbeilaufen, sind ob unserer „falschen“ Richtung, der Markierung mit Startnummer und dem gehetzten Tempo sichtlich irritiert. Viele sind mit Rucksack, Pilgerstab und Jakobsmuschel unterwegs; meist alleine, wenige zu zweit oder in kleinen Gruppen. Sonderlich meditativ wirkt ihr Gang nicht, der aufkommende Regen und die etwas öde Strecke über eine flache Ebene trägt kaum zu deren und meiner Motivation bei.

Mystisch ruhen sechs Gedenksteine als Erinnerung an die Schlacht, die hier Napoleon gewonnen hat. Dahinter umzäunt drohender Stacheldraht ein militärisches Sperrgebiet. Der Regen wird stärker, der Wind kommt auch heute von vorne. Zumindest bin ich nun auf einem breiten Waldweg – besser eine weite Brandschneise – unterwegs. Und wieder zuvorderst, schon ganz alleine.



Die heutigen ersten 27 km (!) gehen stur geradeaus und immer leicht ansteigend, dann sollte der Anstieg zum Berg San Millan für Abwechslung und Abenteuer sorgen.

Zwischen waldigen Hügeln lässt sich weit vorne am Horizont ein steiniges Gebirge erahnen, das dürfte wohl Teil meines heutigen Pensums werden...

Mir wird kalt, das Wetter dürfte kaum besser werden. Daher ziehe ich schon jetzt die langen Regenhosen an und die Windschutzjacke samt Kapuze über. Auch die Mütze ist nötig, nun habe ich bloss noch die Handschuhe als weitere wärmende Kleidung. Aber so in Bewegung geht es gut – was die Thermoregulation angeht. Denn dieser Streckenteil ist wieder Kategorie „öde und langweilig“, einfach möglichst schadensbegrenzend zu bewältigen... Zu sehen gibt es wenig, ein monotoner Forst mit Nadelbäumen seit schon bald einer Stunde.

Hinter mir schliesst Keith auf, sein buntes Shirt wirkt wie eine Drohung, also etwas mehr Speed *per favore*! Prompt hänge ich ihn wieder ab, beginne aber zu rechnen: Wenn er mich jetzt dann gleich überholt und auf den restlichen 25-30 km jeweils eine Minute pro Kilometer abnimmt, ist mein grossartiger Vorsprung arg geschrumpft. Also bleib vorne so lange es geht, rette Dich in die Steigung, dort bist Du ja gut und nach einem totalen Einbruch fühlt es sich ja (noch?) nicht an.

Ein Ovosport und zwei Willisauer-Ringli sorgen für etwas Benzin in den Tank. Runter an die Strasse, dort unter Anleitung von Manuel vorsichtig traversieren, kurz auf dem Pannestreifen in Gegenrichtung, schon bin ich wieder im Wald und auf ähnlichen breiten Forstschneisen wie zuvor. Der rote Lehm klebt an den Sohlen und haftet lästig am Profil. Weiter, jetzt einfach rennen, dazu bin ich nach Kastilien gereist! Erfreulich rasch erreiche ich so CP 4.2 in Alarcia, km 27.5. Und hier überholt mich Keith und zieht gleich davon, gefolgt von einem grauweissen Hund, der sich sichtlich über unsere Gesellschaft freut.



Der Anstieg beginnt. Durch dichte Laubwälder geht es jetzt ruppig bergauf. Der Weg ist durch den inzwischen heftigen Regen stellenweise zu einer Schlammrinne geworden. Egal. Es macht wieder Spass und Keith ist zwar immer vor mir, aber kaum je mehr als 100-200 m. Er hat sich einen Stecken aus dem Wald geholt und benutzt diesen nun als Hilfe in den steilen Passagen.



Nebel kommt auf, in den Baumwipfeln rauscht der Wind. Hier unten im Schutz des Blätterdachs ist es aber angenehm zu laufen. Nun sind 10 km Anstieg angekündigt, mir soll's recht sein. Dann komme die Gipfelpassage („Most difficult part of the whole race!“ gemäss Manu...), dann runter ins Ziel. So kann ich die restlichen Teile der Königsetappe etwas strukturieren und mir realisierbare Teilziele setzen.

Dumm von mir: Ich habe heute früh vergessen, Max zu seinem 61. Geburtstag zu gratulieren! Das muss ich dann im Ziel sofort nachholen. Hoffentlich läuft es ihm, meinen weiteren Schweizer Kollegen und eigentlich allen gut. Es ist ja kein Wettkampf um Olympiabehren oder Gold und Geld, sondern primär ein Erlebnis und eine Erfahrung auf sportlicher und kultureller Ebene.

Mit dem Überschreiten der 1500 m.ü.M.-Linie wird die Baumvegetation sehr spärlich; entsprechend fegt immer kühlerer Regenwind seitlich der Bergkante nach. Ich ziehe die Mütze tiefer über die Kapuze, verstecke meine klammen Finger in den Ärmeln der Windschutzjacke – alles mit mässigem Effekt.

Denn jetzt sind wir (Keith manchmal noch weit vorne sichtbar) auf einer langweiligen Bergstrasse angekommen, die hier grob in den Hang gerissen wurde als Zufahrt für die Funkstation oben auf dem San Millan.



Gnadenloser Gegenwind bläst mich fast um. „Weg der Legenden“ heisst dieser Anlass... Ich denke, wir Läufer sind die wahren Legenden, wenn wir diese Etappe und somit den gesamten Anlass durchstehen! Tapfer kann man nur sein, wenn auch mal nicht bloss einfache Hürden zu meistern sind!

Ich komme – wie mir scheint – gut voran, zwar mehrheitlich zügig marschierend, kaum rennend. Die Achillessehne gibt sich zwar immer wieder zu erkennen, aber leise und inkonstant. Und eine Unterkühlung sollte ich vermeiden können, ebenso einen Hungerast, Zuversicht ist gefragt und erlaubt.



Doch die Kälte rinnt mir das Rückgrat hinunter, ich beginne mir leid zu tun. Der Aufstieg ist nun unerbittlich, streng, stellenweise fast grausam. Kurz darf ich vom Luxus des Rückenwinds profitieren, bevor es wieder gegen gewaltige regenschwere Luftmassen bergauf geht. Im dichten Nebel ist man umso dankbarer für die ausgezeichnete Streckenmarkierung. 2000 m.ü.M. signalisiert mein GPS, also bald oben angekommen. Die Gegend erinnert an Skigebiete im Sommer mit endlosen und seelenlosen Steinhängen.

Endlich kann ich im stellenweise aufreissenden Nebel die grosse Antenne erkennen, auch der gelbe FIAT von Manu steht dort vorne, gut so. Ich werde von einem Helfer zur Hütte gewunken, dort sei die Kontrollstelle, etwas Schutz und Wärme.

Keith ist gerade daran, seine Bidon zu füllen, kurz sitzt er an einem Ofen, aus dem lodernde Flammen etwas Wärme spenden. Eine Beamtin überwacht von hier oben irgendwelche Kommunikationskanäle, sie hat sich ihren kargen Arbeitsort recht wohnlich eingerichtet. Ich will nur rasch Wasser auffüllen und sofort weiter, hier zu verweilen macht den Einstieg in die weitere Schlacht nur schwieriger. Denn es ist jetzt wirklich zu einem Kampf gegen Wind, Wetter, Nebel und unwegsame Berggrate geworden.

Will man jemanden von der Teilnahme am „Way of legends“ abhalten, muss man bloss ein paar Bilder der hier eintreffenden Läufer zeigen, das sollte genug Abschreckung bewirken... Früher dachte ich immer, solche Läufer sind verrückt. Heute weiss ich es.



Ich laufe daher – durchfrozen, klitschnass, klamm und steif – sofort weiter auf die restlichen angedroht sehr anspruchsvollen Kilometer. Schnell raus in den Sturm, bevor mein Restverstand realisiert, was ich da irrsinniges vorhabe...

Zu meiner Freude hat der Hund draussen auf mich gewartet und will mit mir weiter. Ich bin es ja gewohnt, mit Hunden zu rennen, dankbar um etwas Gesellschaft für die kommende weglose Passage zum ersten und dann definitiven Gipfel des San Millan.

Jetzt fegt der Wind von der Seite, nicht minder kalt und nass, aber wenigstens bremst er nicht zusätzlich. Keith verschwindet hoch oben im Nebel, ich bleibe ihm tapfer auf den Fersen. Der schottrige Weg erfordert volle Konzentration, die Markierungen sind hier rosa Punkte auf Steinen alle ca. 20 Meter. Ich bleibe voll fokussiert, jetzt einfach keinen Scheiss bauen; **keinen** Fehltritt (ich würde sofort auskühlen), **keine** Umwege (hier sich zu verlaufen wäre fatal), **keine** Krise (hier muss man durch nach dem Motto „gring abe u seckle“).

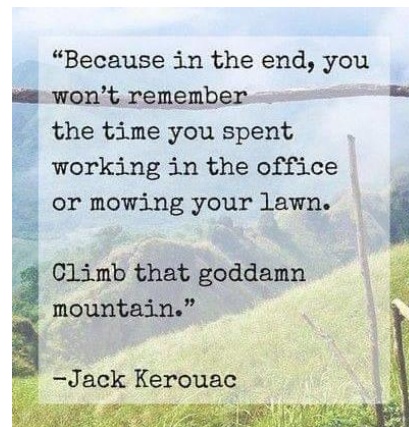
Ich habe jetzt genau DREI Möglichkeiten: aufgeben, nachgeben, alles geben. Meine Wahl ist klar. Normalerweise mache ich während solchen Momenten, an denen alle Anforderungen zum absoluten Peak kumulieren, keine Bilder. Jetzt muss ich aber eines machen, würde das später bereuen. Knapp gelingt es mir, die Kamera aus der Bidonhalterung zu klauben, dann einmal abdrücken nach vorne (niemand da, kein tolles Bild, siehe unten), einmal nach hinten (auch niemand da). Apparat versorgen, Hände wieder in die Jacke, weiter!!



Alles in mir spannt sich an; jetzt in vieler Hinsicht gut aufpassen! Fast schon unheimlich wirkt der kahle Berg. Diese 5 km muss ich jetzt einfach gut durchstehen. Dankbar für jeden erfolgreich bewältigten Abschnitt gelingt dies ganz gut und mit einer positiven Grundeinstellung. Es macht sogar Freude, derartig anspruchsvolles Gelände ganz ohne fremde Hilfe und völlig alleine abseits jeglicher Technik zu meistern. Denn jeder erklommene Kilometer bringt mich dem Ziel in doppelter Hinsicht näher.

Die Luft ist nass, modrig riecht der Boden. Alle Geräusche werden aufgesogen wie von feuchten Wänden, alles stumpf und ohne Widerhall.

Gleichzeitig ist es unfassbar schön hier oben am Ende der Welt; ich fühle mich frei und leicht, aufgehoben und getragen von etwas Grösserem. Innerlich lasse ich los, treibe weiter im Sturm der Stille.

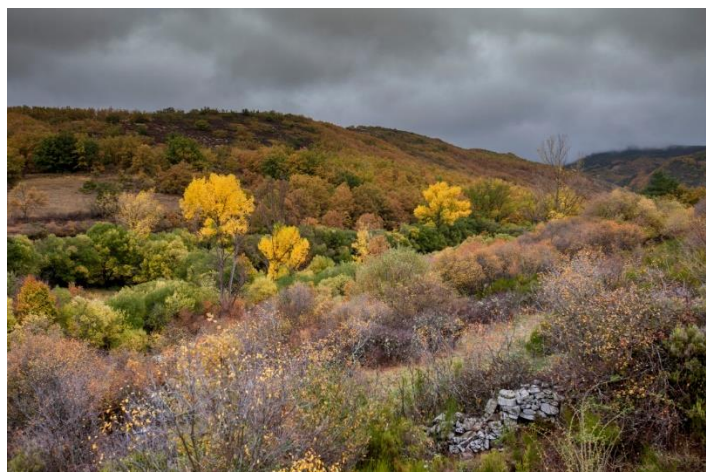


Die Triangel - Markierung auf dem Gipfel des Heiligen Berg Kastiliens ist geschafft, jetzt so rasch es geht runter ins Tal, der Wärme entgegen! Der flinke Hund läuft immer noch treu neben mir, schnüffelt immer wieder irgendwelchen Spuren nach, setzt dauernd Urinmarkierungen. Vielleicht hat er noch etwas Wolfsblut und kennzeichnet hier sein Revier, das gut und gerne 20-30 km umfassen kann. Fast hätte es mir die Mütze vom Kopf gewindet, als ich nun frontal gegen den Bergwind hinunterrenne. Take care, keine Fehlritte, keine unnötigen Risiken!

Bald sind erste Tannen erreicht und damit stellenweise etwas Windschutz. Und siehe da: vor mir zeichnet sich eine bunt gekleidete Person ab. Es ist Keith, der klagend herunterhumpelt. Er habe seinen Fuss verdreht, könne nicht mehr schneller laufen. Ich kann ihm auch nicht helfen, das muss er nun selber zu Ende bringen.



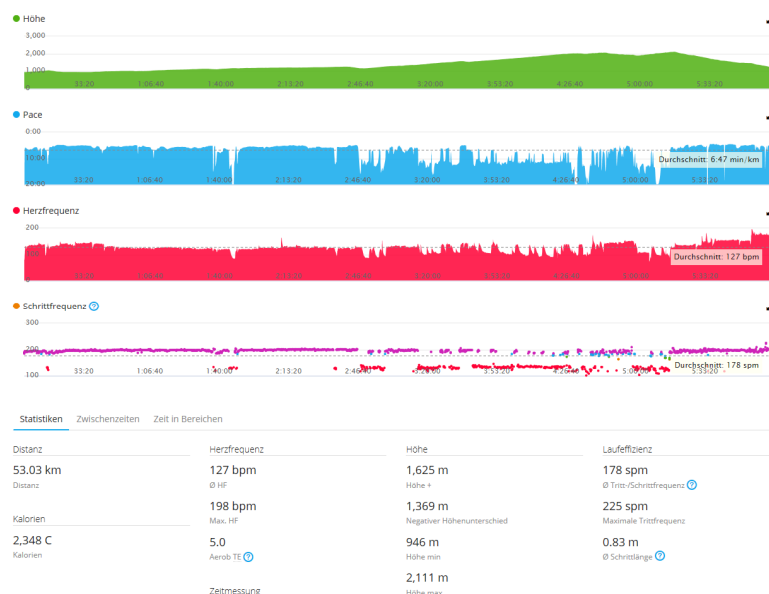
Somit bin ich also ganz unerwartet wieder in Front und zudem in blendender Verfassung. „**HAMMERTIME**“ Nr. II ist jetzt angesagt! Der Hund hat auch Spass, wir zwei Spinner rennen wie *die Verrückten* den nebligen Hang hinunter, Pineda de la Sierra, einer heissen Dusche und dampfenden Kürbissuppe entgegen... Finishing is your only option!



So verlaufen die letzten Kilometer rasant und einfach. Und es wird wärmer, der Wind ist hier unten erträglich, nach dem steilen Berghang nun eher flache Feldwege über eine Anhöhe, die den Blick ins Tal und die Ortschaft Pineda de la Sierra öffnet.



Noch ein schwieriger Abschnitt auf groben runden Steinen, dann hinein in ein Wäldchen mit herbstfarbenen Eichen, flink und zügig weiter nach unten zur Strasse ins Dorf. Die Markierungen zeigen zu einem würfelförmigen Landhaus. Finishline, Peter Osterwalder kommt an, in genau 5:59.59 Std., also genau eine Sekunde unter der 6-Stunden-Grenze. Maria und die beiden Samariter vom Rotkreuzdienst begrüßen mich freudig, auch das Küchenteam ist schon da und am Werk, sonst noch wenig Betrieb in unserer Unterkunft. „Erholungszeit 72 Stunden“ zeigt meine Uhr an... Es werden aber bloss 18 sein, bis es wieder auf einen Marathon geht...



Profil: sieht banal aus

Tempo: ganz okay

Puls: zuletzt HAMMER-TIME!

Schrittfrequenz: violett rennen, rot gehen

Interessant aber total unnütz, was so eine Uhr am Handgelenk alles misst...

Der Hund, der mich bis hierhin treu begleitet hat, ist auch total durchnässt und hat ebenfalls eine gewaltige Leistung vollbracht. Ich schenke ihm meine beiden letzten Willisauer-Ringli, die vorne in der Regenjacke aufgeweicht wurden; er wird schon nicht alleine davon Karies bekommen... Zudem klaue ich danach in der Küche drei Scheiben Brot und lege diese dem scheuen Tier hin. Hastig nimmt er es, und verzieht sich an einen sicheren Ort. Später habe ich ihn nicht mehr gesehen, vielleicht ist er wieder über den Berg zurückgelaufen. Ich werde es nie erfahren. Es war eine *einmalige* und irgendwie innige Begegnung, zu zweit diese Strapazen in den Bergen durchlebt zu haben. Unser Geheimnis, das niemand wirklich teilen kann. Das Leben besteht aus einer Serie von 1000 Mirakeln, einige davon sollte man sich merken...



mein Lieblingsbild vom **WAY OF LEGENDS 2017**

- ✿ glücklich im Ziel der Königsetappe, gerade noch unter 6 Stunden angekommen
- ✿ müde, nass, erleichtert, stolz
- ✿ der treue Begleiter ist bis ins Ziel mit mir gerannt und wirkt ebenso froh und zufrieden
- ✿ und zudem habe ich meine Führung weiter ausbauen können, darf weiter vom Gesamtsieg träumen...
- ✿ eben: es ist der einmalige Moment der zählt, vom Wort „Glück“ gibt es keinen Plural!

Oben sind die Unterkünfte, Männer hinten, Frauen vorne, je zwei Zimmer mit 4 Doppelkajütenbetten. Rasch unter die Dusche, solange es noch heisses Wasser hat, dann warm verpackt runter in die Küche, heisser Tee und etwas Brot mit Käse revitalisiert rasch. Im Nieselregen wandere ich der Dorfstrasse nach und kann so die weiteren eintreffenden Läufer begrüßen. Keith war nur wenige Minuten hinter mir, Monti hat heute den Lauf seines Lebens gezeigt, auch Stephan ist schon eingetroffen. Aber viele sind noch hoch oben am Berg, ob das gut geht bei diesen miserablen Bedingungen? Véro kommt als erste Frau, dick eingemummt in vielschichtiger Regenkleidung. Richard bösst heute fast zwei Stunden auf mich ein.

Gitta ist auch da, verliert kaum Worte über den heutigen Tag, es war für sie sicher eine (kalte) Grenzerfahrung. Dafür isst sie nun Unmengen, schaufelt emsig in sich hinein.



Eva die Muskelfrau hat ihr Werk an mir schon vollbracht, die Kleider sind blütenfrisch ausgewaschen zum Trocknen aufgehängt, als auch Hanne mit dem Geburtstagskind Max einläuft. Die beiden sind gemeinsam über den Millan gelaufen und haben sich so zu einer Spitzenleistung motiviert. Endlich – als Max wieder einigermaßen aufgetaut ins Reich der Lebendigen zurückkehrt, kann ich ihm gratulieren.



121 Jahre und kein bisschen müde?

Hanne (60j.) und das Geburtstagskind **Max** (61j.) gönnen sich eine erste Pause nach gemeinsamen 8 Stunden 50 Minuten 03 Sekunden.

Max beisst in eine saftige Birne, von der er scheinbar seit der Berghöhe geträumt hat. Seinen Geburtstag hätte er lieber genüsslich auf der Terrasse seiner Ferienwohnung im Goms verbracht, bei herbstlichem Sonnenschein in der Wärme. Sagt er. Aber wie ich ihn kenne, würde er später diese Erlebnisse gegen keinen Ersatz tauschen wollen! Wenigstens bleibt ihm dieser Feiertag garantiert unvergessen...

Wenig später sitzen wir warm eingehüllt am Tisch und mampfen Kalorien aller Art, um das heutige Defizit möglichst gering zu halten. So eine 52km-Bergetappe bei kaltem Wetter erfordert schätzungsweise 4000-5000 kcal zusätzlich zum Grundbedarf, da darf man schon etwas zulangen...

Zum Glück hat der Mensch kein „Kältegedächtnis“; so wohligh warm kann man sich kaum in die eisigen Momente oben auf dem Millan einfühlen. Das vor wenigen Stunden fast Unerträgliche ist weg, als hätte es bloss im Kopf existiert und kann nicht nachgefühlt werden. Und lieber mit den richtigen Leuten durch den Regen laufen als mit den falschen in der Sonne liegen!



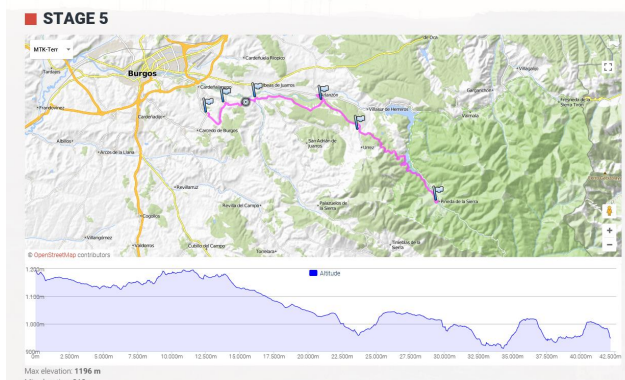
Max pustet zur Belustigung aller seine Geburtstagskuchenkerze aus.

Happy Birthday Max!

Abends dann – alles sind da, auch Cynthia, Jasmine und Hiro in 12-13 Stunden! – gibt Manu seiner Erleichterung Ausdruck, dass es alle letztlich gut und ohne gefährliche Zwischenfälle überstanden haben. Wenn sich dort oben in Regen und Nebel jemand verletzt oder verlaufen hätte – nicht daran denken, alle sind ja hier im heimeligen Haus und haben heute viel, sehr viel erlebt.

Fünfte Etappe, Pineda de la Sierra- San Pedro Cardena; 42 km, + 615 m, -865 m

Historischer Hintergrund zur heutigen Etappe: Der Legende von El Cid, dem edlen Ritter und Nationalheld von Spanien. Rodrigo Diaz aus der Stadt Vidar del Cid war ein ruhmreicher Söldnerführer, „Cid“ bedeutet Kämpfer, ist die Urform vom Wort „Champion“. Neben sagenhaften Rückeroberungen von Städten und Landstrichen von den Mauren hat sein Glanzstück, die Rückeroberung Valencias im Jahr 1094 zu seinem ewigen Ruhm beigetragen. Später wurde sogar sein einbalsamierter und geschminkter Leichnam vor jeder Schlacht in voller Rüstung auf ein Pferd gebunden, um unbesiegbar zu bleiben. Sein Schwert, mittlerweile 1.6 Mio. Euro wert, kann im Stadtmuseum in Burgos bewundert werden.



Nun also nur noch ein Marathon vor der Schluss-Etappe, geradezu lächerlich... Über Nacht hat es geregnet, die Temperaturen sind aber klar über dem Nullpunkt; hier unten im Tal weht kaum Wind und die Prognosen stimmen optimistisch. Gutgelaunt traben wir auf die Strecke. Der frische Sauerstoff tut den Lungen gut nach dem nächtlichen Mief im 8er-Schlag....

Schon ausgangs Dorf dann aber ein erstes Hindernis: stolz behornste Kühe mit dichtem Winterfell versperren die Strasse. Dann geht es auf einen herrlichen Waldweg, scheinbar einer aufgegebenen Bahnlinie folgend aus den Bergen hinaus. Ich laufe bald vorne weg, folge einfach meinem Tempo und Rhythmus. So sind die 30 Minuten früher Gestarteten bald eingeholt.

Die Sonne leuchtet in prächtigen Strahlen durch morgendlichen Nebel in die bunten Wälder um den See; ein phänomenales Lichtspektakel das ich wie eine Belohnung für die Strapazen von gestern empfinde.



So sind die ersten 17 km bis zu Kontrolle einfach und rasch zu geschafft.

Ich bin froh auf einem Planeten leben zu dürfen, auf dem es den Oktober mit seinen Herbstfarben gibt.



Danach sind es bloss 8 km bis nach Arlanzon – und schon ist mehr als die Hälfte abgespult. Ich habe mir eingeprägt, dass auf den letzten 17 km 3 Hügel erklommen werden müssen und kann so diese Restdistanz in drei gut bekömmliche mundgerechte Häppchen unterteilen. Ganz gratis ist es allerdings dann doch nicht, mehrere ermüdende Geraden und nochmals so eine nervige Waldstrasse mit Pfützen und Löchern zehren etwas an Waden und Gemüt. Die Jacke behalte ich an, zu frisch bläst der Morgenwind über die Felder.



Bei Kilometer 33 ist nochmals eine Kontrolle – die letzte auf dem Weg der Legenden 2017, eigentlich schade... Zur Windmühle vorne am Horizont, nochmals etwas Tempo zulegen! Ich möchte auch diese Etappe gewinnen, um so als würdiger Sieger morgen in Burgos einlaufen zu können. Hügel Nr. 3 ist geschafft, dann die breite Kies-Strasse in nördlicher Richtung.



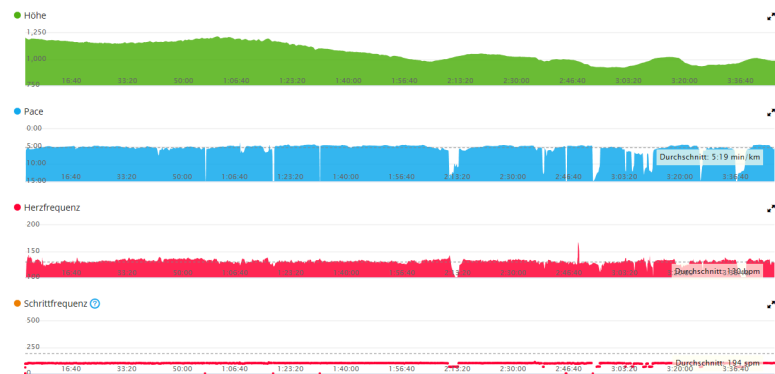
Meine Ahnung stimmt: die Steinmauern rechts gehören zu Klosteranlage. Und schon ist der stolze Bau sichtbar, das **Zisterzensienerkloster San Pedro Cardena.**



Noch unter 3 ¼ Stunden bin ich den heutigen Marathon gelaufen, damit darf ich mehr als zufrieden sein, zumal ich auch heute wieder mit minimal 17 Minuten Vorsprung eingetroffen bin.

Ich bin wieder wie ein Uhrwerk gelaufen:

- ➡ Durchschnitt 5:19/km (im Gelände!)
- ➡ Herzfrequenz 130/’, sehr konstant
- ➡ Schrittfrequenz 194 spm, kaum variabel



Vielleicht als Belohnung teilt mir Maria ein helles geräumiges Zimmer zu, oben bei der Nordfront, mit eigener Dusche und sogar kleiner Büronische. Hier werden Klausen an Ruhesuchende vermietet, was in unserem Zeitalter des „burn-out“ und „bore-out“ wohl besser rentiert als die Arbeit im zum Kloster gehörenden Rebberg.



Nur noch 15 mehrheitlich um die 80 Jahre alte Mönche zelebrieren hier ihr „*ora et labora*“, ein Leben in Entbehrung, Einkehr und Gebet. Alles wirkt etwas artifiziell, das Kloster strahlt keine Wärme oder Geborgenheit aus. Kein Wunder, das Bauwerk aus dem 6. Jahrhundert wurde zuerst von den Mauren zerstört, dann von Napoleon abgefacelt, verfiel fast vollständig bis zum 20. Jahrhundert. Erst 1970 wurde es wiederaufgebaut und mit Artefakten bestückt.

Auch heute bin ich speditiv geduscht und reorganisiert, kann meinen eintreffenden Kollegen entgegenspazieren und sie zur geringen Restdistanz motivieren. Stephan kommt beeindruckend locker, dann Max heute ganz in Gelb gekleidet, Gitta mit meinen roten Schuhen. „*Zweite bei den Frauen*“ ruft sie freudig. Stimmt – Véro ist schon da, Nary (immerhin Olympiateilnehmerin am

Marathon 2016 in Rio!!) noch unterwegs. So kann jeder seine kleinen und grossen Erfolgserlebnisse sammeln und diese in ein fiktives Bündel schnüren, dass auf die Heimreise und Weiterreise mitkommen wird.



Auch Hanne weiss nicht, ob sie im Ziel lachen oder weinen soll - oder beides.

Nie hätte sie vor zwei Jahren gedacht, an so einem Ultramarathon über mehrere Tage reüssieren zu können.

Und jetzt macht sie es mit beeindruckender Leichtigkeit, ganz souverän!

Manu hat angekündigt, dass hier im Ziel noch vor Besichtigung des Klosters die Möglichkeit bestünde, den Künstler Oscar, der unsere Finishermedaillen einzeln fabriziert, kennen zu lernen. Ob ich nun dazu Lust hätte, fragt er mich, also ich etwas gelangweilt im Entree herumstehe. Ja schon, aber wir Schweizer kämen dann alle gemeinsam zur Atelier-Besichtigung, das sei doch einfacher. Nein, das gehe nicht, immer nur einer alleine könne kommen. Okay, ich bin dabei, 15 Uhr Abmarsch. Vorher wasche ich auch heute die Laufkleider aus, möchte die bewährte grüne Kollektion auch morgen tragen.

Dann führt er mich aus dem Klosterareal auf einen Feldweg, von dort weit rüber zum Wald, wo ich vergebens nach einer Hütte Ausschau halte. Die letzten 50 Meter auf eine Lichtung zu muss ich alleine gehen; dort erwartet mich nun Oscar Martin de Burgos, Sculptor und – Schamane:

Ich habe mit der Besichtigung einer Metallwerkstatt gerechnet und stehe nun alleine in einer Lichtung im Nirgendwo.

Warm lächelnd empfängt er mich und entschuldigt sich sogleich für sein schlechtes Englisch.

Dann stellt er mich in sein kreisrundes Areal neben das Feuer und fordert mich auf, die Augen zu schliessen und diese erst wieder zu öffnen, wenn er es sage.



3 x tief durchatmen und Ruhe einkehren lassen. Jetzt vollführt er trommelnd einen mystischen Tanz um mich, sein durchdringender Singsang geht durch Mark und Bein. Aber ich habe keine Angst, er meint es gut und ist wohlwollend an seinem Ritual, das mir zugutekommen soll.

So stehe ich einfach hier - mit geschlossenen Augen - in einer fremden Waldlichtung und versuche, den Atem frei fließen zu lassen, nichts zu denken und gleichzeitig die Aufmerksamkeit nicht abdriften zu lassen. Eigentlich habe ich mit diesem Ritual nicht das Geringste zu tun, stehe aber zwangsläufig mittendrin. Gerade entspannt fühlt sich das nicht an, aber immerhin...

Anschliessend leitet er mich – immer noch mit verschlossenen Augen – auf einen Stein, wo ich mich hinsetzen darf. Wieder Flötenlaute, dann andächtige Stille. Nun zieht er mir Schuhe und Socken aus, wäscht meine etwas havarierten Läuferflossen mit eiskaltem Quellwasser und salbt diese danach massierend ein. Mein rechter Fuss sei etwas verspannt – grossartige Erkenntnis nach 240 km in 5 Tagen... Wieder besockt und beschuht darf ich zurück zum Feuer, jetzt kommt die Aromatherapie mit Räucherstäbchen und nochmals etwas archaischen Klängen. Dann erst erlaubt er mir, die Augen wieder zu öffnen. Liebevoll und wirklich gütig strahlt er mich an. Er hoffe, es habe mir gutgetan, wünscht ein schönes Leben und umarmt mich kumpelhaft mit guten Wünschen für alles, was noch auf mich zukommen möge.

Puh, was war denn das??? Ich habe jedenfalls ganz andere Erwartungen an den Medaillen-Produzenten gehabt, bin ziemlich irritiert, amüsiert und etwas verwirrt ob meinem soeben durchschwebten Schamanen-Trip. Schon steht Eva, die Masseurin bereit, sie kommt als nächste dran. Und auf dem Rückweg begegnet mir Max, den ich „vorwarnen“ kann, es geht nicht um Metallfabrikation, sondern um eine spirituelle Séance.

Rückblickend war dies aber - neben der brutalen Kälte oben auf dem San Millan - einer der unvergesslichen Momente meiner Kastilien-Reise. Denn Oscar ist ein äusserst liebenswerter Mensch und seine kleinen und grossen, ja riesigen Kunstwerke, die berühmte öffentliche Plätze in ganz Spanien schmücken, sind schlicht genial. Er mag ja ziemlich schräg und vielleicht auch psychisch eher auffällig sein, mir hat er jedenfalls nichts Ungutes angetan. Und dafür bin ich dankbar.



Inzwischen sind alle im Ziel. Um 17 Uhr versammeln sich diejenigen, die noch ohne fremde Hilfe stehen können, zur Klosterbesichtigung. Ein kleiner Mönch, der etwas Englisch sprechen kann, öffnet mit einem imposanten Schlüssel das Portal zur Kirche. Drinnen ist es still, andächtig schauen wir in die alabasterhellen Hallen.



Nun beginnt der alte Mann mit seinen Ausführungen; seine Aufzählung von Jahreszahlen und monoton vorgetragenen Erläuterungen interessiert aber niemanden wirklich. Nachdem sein Handy dreimal losgeschrillt ist, stellt er es wenigstens auf lautlos...

In einer der sechs Neben-Kapellen sind die leeren Särge von Le Cid (siehe heutige Legende!) und seiner Frau Dona Jimena aufbewahrt. Alles ist schön anzuschauen, wirkt aber zusammengefügt und „gemacht“, auf antik gestylte Bilder und Plastiken, dazwischen fast schon esoterisch anmutende Gemälde.

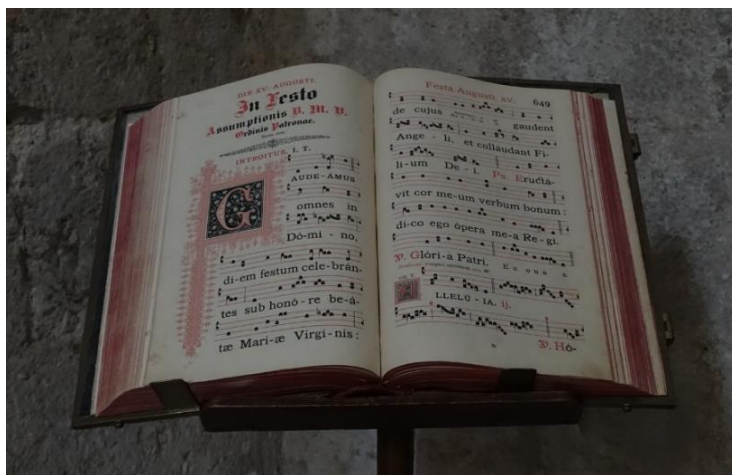
Nicht nur ich, auch meine Läuferkolleginnen und – Kollegen sehnen das baldige Ende dieser Führung herbei, Herumstehen ist nun wirklich nicht unser Ding. Über eine Wendeltreppe geht es nach unten in eine weitere Halle, von wo aus der Kreuzgang eingesehen werden kann. Dieser ist mit Panzerglas geschützt und darf nicht betreten werden.



Erklärungen dazu erfolgen keine (?), dann wieder zurück ins Hauptschiff der Kirche und ein nettes Lächeln an den Mönch, der sichtlich froh ist, dass nicht noch viele Fragen zu historischen Hintergründen gestellt werden. Ich bin zu-
nächst irritiert, etwas Schweres liegt auf diesem Ort, wie eine unausgesprochene Last, ein Vermächtnis, das verschwiegen werden muss.

Erst beim Schreiben dieser Zeilen wird mir klar, was wie eine trübe Dunstglocke über dem San Pedro hängt: im späten Mittelalter wurden hier in genau diesem Kreuzgang 200 Mönche von Mauren ermordet, es war an einem 6. August, der in die Geschichtsschreibung des Klosters einging. Es muss ein furchtbares Gemetzel gewesen sein, ein grauenvolles Abschlachten im in sich gefangenen engen Kreuzgang. Immer an diesem Tag fliesse gemäss Überlieferung Blut aus der Quelle im Zentrum der Arcaden, deren rote Bemalung an das grässliche Gemetzel von damals erinnern soll. Das tönt jetzt etwas abergläubisch, doch denke ich, dass so eine schlimme unbewältigte Vergangenheit das weitere Schicksal einer Institution durchaus prägen kann. Vor allem, wenn diese verschwiegen wird, wie die (auch aktuelle!) Geschichte immer wieder zeigt.

Zurück zum sportlichen Anlass. Paella in drei Varianten gibt es zum Znacht, dazu viel Wein und Bier, zuletzt Süßigkeiten aus der Region.



Um 21.15 Uhr dürfen Interessierte dem siebten und letzten Gebet der Mönche in Form des Abendgesangs beiwohnen. Zwar nicht so gruselig wie bei „Der Name der Rose“, aber doch recht weltfremd und vom Aussterben bedroht wirkt das gregorianische Singen und die lateinischen Gebete, das die greisen buckligen Männlein zelebrieren.

Dankbar verziehe ich mich in meine geborgene Klausur, lege säuberlich alles für die morgige Schluss-Etappe parat. Ab ins Bettchen - und nicht zu viel nachdenken.

Sechste Etappe, San Pedro Cardena – Burgos Cathedral; 13 km, + 215 m, -325 m

Historischer Hintergrund zur heutigen Etappe: Die Legende vom Jakobsweg.

Schon lange vor unserer Zeitrechnung und vor Bau der Pyramiden oder Stonehenge pilgerten Menschen an die äusserste Grenze der damals bekannten Welt, an die sogenannte Todesküste. Hier liess sich der Eingang der Sonne in die Unterwelt, die bedrohlichen Weiten des Atlantik beobachten. Jahrhunderte später predigte der Apostel Jakobus gegen dieses Unding von Aberglauben, auf Stationen des heute nach ihm benannten Pfades verkündigte er den Glauben an den einen Gott, der sich nicht mit Sonnen- und anderen Kulte vereinbaren lässt. 44 n.Chr. kehrte er nach Palästina zurück, wurde dort aber kurzerhand von König Herodes enthauptet.

Hier setzt die spanische Legende ein, die wissen will, dass sein Kopf in ein Schiff ohne Besatzung gelegt wurde. Dieses strandete in Galicien, der Schädel wurde ins Landesinnere transportiert, von einem Eremiten als Kopf des Jakobus identifiziert und in der Kirche von Santiago de Compostela begraben. Jakobslegenden gibt es unzählige. Und Pilger aus aller Welt suchen auf den Wegen dorthin Glück, Vergebung, Erleuchtung, Erkenntnisse. 1990 wird die europäische Kulturroute zum Weltkulturerbe erklärt. Menschen fast aller Kulturen und Glaubensrichtungen machen sich hier auf eine spirituelle Reise, letztes Jahr schätzungsweise 500'000!

So auch das äusserst erfolgreiche **Team „Switzerland“**:



Bloss noch 13 Kilometer trennen uns vom Torbogen Santa Maria vor dem Eingang zur Altstadt Burgos. Daher starten wir – im kühlen Nieselregen – erst um 9.30 Uhr zur letzten Etappe. Die Positionen sind bezogen, auf den vorderen Rängen alles klar, sodass ein gemächliches Tempo im Sinne eines lockeren finalen Joggings angeschlagen wird. Schon bald sind wir in kleine Grüppchen aufgesplittert am Fluss Arlanzon bei Cardenajimeno angekommen. Die Stadt Burgos übt einen eigenartigen Sog aus, erste Autobahnen unterqueren wir, immer flussabwärts folgend.

Alle sind froh, wenn das Ziel bald erreicht ist, verständlicherweise sind wir nach bald 250 km ziemlich „laufsatt“... Daher beschleunigt die Spitze und das Tempo wird immer schneller. Richard läuft nun vorne weg, ich hänge ihm an. Zuletzt – schon mitten in der Stadt - rennen wir in horrendem Tempo unter Brücken durch, alles auf schönen Spazierwegen entlang dem Jakobsweg, kein Meter Asphalt.

Die Kathedrale von Burgos, UNESCO-Weltkulturerbe und wahre Grabstätte von „El Cid“ und seiner Frau Jimena, wird immer wieder und immer grösser sichtbar.

Noch ein kleiner Umweg hoch aufs Trottoir einer Hauptachse, dann über die breite Brücke zur Altstadt.



Schon sind wir im Ziel der heutigen Etappe UND dem „**Way of Legends**“: das Ultra Stage Race Burgos ist geschafft, phantastisch!





Selfie zu zweit: Mit Maik vor der berühmten Kathedrale

So entstehen Bilder von Helden... Max zumindest scheint es zu amüsieren!

Es ist ein schönes, aber nicht überwältigendes Gefühl, den zuvor erarbeiteten Sieg über die letzte Etappe gebracht zu haben. Ich freue mich für alle anderen Läuferinnen und Läufer genauso wie über meinen nun definitiven Gesamtsieg, mag es allen von Herzen gönnen und weiss ganz bestimmt, dass jeder dieser verschiedenen Menschen ab heute ein Erlebnis besitzt, das mehr Wert ist als viele materielle Gegenstände.

Strahlende Gesichter und erleichterte Gesten, müde Gestalten erfüllt von Freude und Stolz; solche Bilder kann vielleicht bloss ein Anlass wie dieser erschaffen. Langsam blinzele ich mich aus meiner Stille wieder in die Realität zurück. Über dem Torbogen zur Kathedrale hin hängt die Sonne, ein vom blassgelben Morgendunst verschleierter Ball.

Total 254 km, 6860 m hoch und 7195 m runter: So lauten die nackten Zahlen unserer Laufwoche. In anderen Worten tönt das dann so:

- ✓ 6 stressfreie Tage, *just did it*, täglich von A nach B, nicht mehr aber auch nicht weniger...
- ✓ unzählige bezaubernde Momente in fast unberührter Natur, stille Momente in unserer lärmigen Zeit...
- ✓ Wetter von tropisch heiss bis arktisch kalt, all inclusive...
- ✓ Kameradschaft auf der Strecke und in den Camps, gütige Menschen an einem gemeinsamen Anlass mit dem Ziel, ein nachhaltig gutes Erlebnis im Herzen mit nach Hause nehmen zu dürfen...
- ✓ Sportliche Herausforderung der oberen Kategorie, so ganz einfach war es dann doch nicht...
- ✓ Unerwartetes und Unverhofftes, Unverstandenes und Unbegreifliches, alles letztlich unvorhergesehen und unberechenbar...

- ✓ Ich habe 53 Jahre Anlauf gebraucht, um einmal an so einem Mehretappenrennen zu gewinnen, umso mehr freut mich dieser Erfolg...
- ✓ Kulturell haben wir einiges gesehen und tangiert, verstanden habe ich die „Legenden“ allerdings erst zuhause beim Verfassen dieses Berichtes...
- ✓ Besondere Menschen vieler Nationen, die durch Teilnahme an so einem Anlass *per definitionem* einen gemeinsamen Nenner besitzen und so schnell zu einer Bindung finden, die in unserer fragmentierten Zeit wichtiger ist denn je ...
- ✓ Ein überaus freundliches Team mit emsigen Helfern hat uns Läufern diese Wochen zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen...
- ✓ Burgos Ultra-Stage-Race, „THE WAY OF LEGENDS“, lohnenswert in vieler Hinsicht!



Zur Siegerehrung abends im ****-Hotel erscheinen alle erwartungsfroh und gut gelaunt. Die Damen chic, adrett, elegant herausgeputzt, die Männer eher dezent, leger bis salopp. Viel Lob wird erteilt, der Rückblick darf zurecht äußerst positiv erfolgen, die Danksagungen an Helfer und Helferinnen sind von Herzen. Dann wird jeder Finisher persönlich aufgerufen, erhält unter Applaus das Shirt mit dem Logo des Anlasses, die Medaille und die drei besten Männer und Frauen das Ritterschild in Gold, Silber oder Bronze.



Die stolzen Sieger mit den Ritterschildern und Medaillen: von links nach rechts **Nary** (2.), **Peter** (1.), Manu Pastor, **Véro** (1.), **Keith** (2.), **Gitta** (3.), **Robert** (3.)

CLASSIFICATION Final Results The Way of Legends 2017			
Nº	NAME	STAGE 6	GENERAL
1	Idor Osterwunder	1:07:27	25:31:07
2	Keith Holt	1:11:21	26:42:53
3	Rob Trudwell	1:09:18	27:47:36
4	Véro Massina	1:09:58	27:57:58 (1)
5	Nali Becker	1:10:01	28:48:26
6	Richard Linder	1:07:24	29:25:28
7	Nary W.	1:31:40	30:35:24 (2)
8	Michael Beyerli	1:10:01	30:43:49
9	Stephan Keller	1:07:49	31:33:04
10	Gitta Nahrer	1:34:03	32:08:57 (3)
11	Max Hühner	1:10:06	33:56:51
12	Lina Lazard	1:27:41	34:37:43
13	Sten Lee	1:22:41	34:59:00
14	Hanna Hartmann	1:23:41	35:55:22
15	Sandra Sany	1:21:03	37:31:36
16	Nati Ungelung	1:14:23	37:47:32
17	Nora Kammann	1:34:47	44:01:59
18	Tom Payne	1:55:03	46:51:37
19	Josune Udo	1:57:33	51:08:54
20	Cynthia Fish	2:01:09	53:51:09
21	Hiro Nakata	2:03:25	Dnf
22	Koenig Frankel	Dnf	Dnf
23	Frank Alvarez	Dnf	Dnf

Und hier noch die Rangliste mit den «final results 2017»:

Ich habe mit total 25:31 Stunden gewonnen, knapp 1¼ Stunden vor Keith und nochmals gut 1 Stunde vor Rob.

Bei den Frauen hat wie erwartet Véro dominiert, fast 3 Stunden vor Nary und diese nochmals 1½ Stunden vor Gitta.

Cynthia war mehr doppelt so lange unterwegs wie ich...

Der (Lebens-) Künstler Oscar Martin de Burgos himself hängt jedem, der die gesamte Strecke bewältigen konnte, seine eigenfabrizierte Medaille um den Hals. „The Fenix“ nennt er die einzigartigen Mikroskulpturen aus Sterling Silber mit Echtheitszertifikat.

Folgendes will er mit diesem speziellen Preis (es sind alles Unikate!) darstellen und uns mitgeben: nach unten hängend stellt die Skulptur die **Maske eines Ritters** dar. Er meine damit eine Maske zum Schutz, kein Rüstungsteil für kriegsrische Ambitionen.



Umgedreht nach oben erscheint dann – wie der Name sagt – der mystische Vogel **Phönix aus der Asche**, erhebt sich zu neuem Glanz, symbolisch ein kreativer und unerwarteter *Neubeginn*, die tägliche Chance zu Veränderung und neuen Wegen.



Zuerst rümpfe ich die Nase ob dieser geballten Ladung Symbolik.

Dann gewinne ich aber Freude an diesem Schmuckstück und komme zur Erkenntnis, dass er vielleicht doch nicht so durchgeknallt ist. Und dass auch mir manchmal etwas mehr *Schutz und Abgrenzung* und ebenso manchmal etwas mehr Mut zu *neuen Wegen und Zielen* guttun würden.

Vielleicht sollte ich dieses Andenken öfters tragen.



Bonstetten, November 2017

Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch