

## Mein erster Ultra - Marathon

Der 31. Juli 2004 war ein ganz normaler Tag. Die Sonne schien, ein paar wenige Wolken am blauen Himmel.

Doch für mich war er alles andere als normal! Ich lief an diesem wunderschönen Tag meinen ersten Ultra-Marathon<sup>1</sup>. Seit mehr als einem Jahr hatte ich mich auf „diesen“ einen Lauf vorbereitet. Den „Swiss Alpine Marathon, Davos“. Ich lief in der Kategorie K78 (78,5km, +/- 2320 m).

Mit gemischten Gefühlen reihte ich mich mit den anderen Läufer/Innen hinter der Startlinie ein. Als dann um 08.00 Uhr der Startschuss fiel, war ich erleichtert. Das „lange“ Warten hatte ein Ende.

Bis Filisur (km 30) kannte ich die Strecke noch vom letzten Jahr. Wie letztes Jahr war der Streckenabschnitt „Zuegenschlucht – Wiesner-Viadukt“ mit Abstand am schönsten.

Was mich nach Filisur erwartet, wusste ich nicht. Beim Verpflegungsposten in Filisur schlug ich mir noch mal so richtig den Bauch voll (war das die Henkersmahlzeit?). Sehr zurückhaltend lief ich nun Richtung Bergün. Die ersten Meter ging es leicht abwärts. Dann nur noch aufwärts. Der Blick in die tiefe Schlucht beim „Bergüner Stein“ war atemberaubend. Beim Verpflegungsposten in Bergün (km 40) ass und trank ich auch wieder viel. Von Bergün bis nach Chants (km 47) wechselte das Landschaftsbild um mich herum ständig. Irgendwann führte die Strecke auf einen schmalen Weg (ca. km 50). Nun begann der lange und steile Anstieg zur Kesch-Hütte (2632 m.ü.M.). Irgendwann waren keine Bäume mehr da. Das hiess auch kein Schatten mehr. Im letzten Drittel des Anstiegs war es sehr heiss. Hier machte sich auch mein Magen das erste Mal bemerkbar.

Die Aussicht von der Kesch-Hütte auf die umliegenden Berge war fantastisch. Auch hier liess ich mir Zeit und machte eine Pause zum Essen und Trinken. Da mein Magen nicht so richtig funktionierte, ass ich nur Brot und trank Bouillon. Dann machte ich mich auf den Weg Richtung Scalettapass. Auf diesem Teilstück, dem Panoramatrail, war ich mental sehr stark gefordert. Da der Weg sehr schmal war, konnte ich nicht überholen und musste wie die anderen Läufer/innen gehen. Es dauerte sehr, sehr lange bis ich auf dem Scalettapass war.

Hier erkundigte sich der Rennarzt, Dr. Beat Villiger, nach meinem Befinden. Ich sagte ihm, es ginge mir gut (oder wie man sich nach ca. 8h Laufen so fühlt). Ehrlich gesagt hätte ich am liebsten ein Taxi bestellt. Der Magen hatte sich einigermassen erholt und ich lief (erstaunlicherweise funktionierte das noch) weiter. Bis zu diesem Zeitpunkt glaubte ich, abwärts laufen sei für mich kein Problem. Ich hatte mich

gewaltig geirrt. Teilweise musste ich gehen, um nicht hinzufallen.



Zieleinlauf nach 10h 11min

In Dürrboden (km 64) war wieder Essen und Trinken angesagt. Von hier aus ging die Strecke immer leicht abwärts und ich versuchte „gemütlich“ zu laufen. Irgendwie funktionierte das auch.

Das Gefühl, als ich nach ca. 10 h die ersten Schritte auf einer Asphaltstrasse lief, kann ich nicht beschreiben. Beim letzten Verpflegungsposten verweilte ich nur kurz. Ich trank im Vorbeilaufen einen Becher „irgendwas“.

Das Gefühl, als ich ins Stadion einlief, war unbeschreiblich. Du läufst durch eine Gasse von Zuschauern, der Stadionsprecher begrüsst dich mit Namen. Einmalig. Nachdem ich die Ziellinie passierte und mein „Finisher-T-Shirt“ in den Händen hielt, war ich mir in zwei Dingen ganz sicher:

„Ich hatte es geschafft und ich werde wieder kommen!“

Mehr Infos:  
<http://mypage.bluewin.ch/MarkusOdermatt>  
<http://www.swissalpine.ch>

<sup>1</sup>Der Ultramarathon ist ein Laufwettbewerb von mehr als 42,195 km.